



令和7年(2025)レッスンプログラム6月～



NOMAスイミングスクール鳥山校
0276-37-1611

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
ラジオ体操 10:10～10:20		ラジオ体操 10:10～10:20		ラジオ体操 10:10～10:20	こども園様 10:00～11:00	ラジオ体操 10:10～10:20	保育園様 10:00～11:00	ラジオ体操 10:10～10:20	★1週間のつかれを 吹き飛ばしましょう★		
健康ストレッチ 10:30～10:50 小野島	クロール教室 10:30～11:00 山田	モーニング ヨガ 10:30～11:20 川西	ジョグ&ウォーク 10:30～11:00 小林	ボルドフラ 10:30～11:20 長	ヌードル ウォーク 10:30 柳川	ZUMBA 10:30～11:20 HANAKO	スタート & ターン 10:30 山田	エアロ& らくらくステップ 10:50～11:40 川西	子供 エィクラス 10:30～11:30	はじめてクロール 10:30～11:00	
歩いてエアロ 11:00～11:30 小野島	おえらびスイミング 11:00～11:30 山田	★呼吸をととのえ 充実した1日の はじまりに★	はじめてクロール 11:00～11:30 小林	長	クロールor背泳ぎ教室 11:00～11:30 柳川	希望者のみ	おえらびスイミング 11:00～11:30 山田	おためし フィンスイム 11:30～12:00 山田	おえらび スイム① 10:45 柳川 おえらび スイム② 11:15 柳川	はじめてエアロ 11:00～11:50 高橋	おえらびスイミング 11:00～11:30
はじめてエアロ 11:40～12:30 長	背泳ぎ教室 11:30～12:00 山田		はじめて背泳ぎ 11:30～12:00 小林	初中級エアロ 11:30～12:20 長	おえらびスイミング 11:30～12:00 柳川	★はじめての方大歓迎★	泳力認定練習 12:00～12:30	泳力認定練習 12:00～12:30	アクアピクス40 11:55～12:35 山田	プライベートレッスン大募集! ★30分 1,100円★	
かんたん筋トレ 12:45～13:15 山田	フリーフィンスイム (パドル可) 12:00～14:00	おためしステップ 12:45～13:15 小林	希望者のみ		アクアピクス 40 12:20 高橋	フリー フィンスイム (パドル可) 12:00～14:00	おためしエアロ 12:50～13:10 小林	フリー フィンスイム (パドル可) 12:00～14:00		フライベート (有料)	フライベート (有料)
ゆったりストレッチ 13:20～13:50 山田	★ゆずりあってご利用 ください★	ボールストレッチ 13:20～13:50 小林			こども園様 13:00～15:00 (5,12日)	おえらび スイミング 14:00 山田	ゆったりストレッチ 13:15～13:45 小林	こども園様 13:00～15:00 (6,13日)			
	ダンベルDEシェイフ 14:00～14:30 小林		ワンポイントスイミング 14:00～14:30 柳川	★予約制★		おえらび スイミング 14:00 山田					
ジム オリエンテーション	おえらびスイミング 14:30～15:00 小林		おえらびスイミング 14:30～15:00 柳川	ジム オリエンテーション		らくらく メドレー 14:30 山田					
★予約制★	フリーフィンスイム (パドル可) 15:00～15:30		フリーフィンスイム (パドル可) 15:00～15:30		フリーフィンスイム (パドル可) 15:00～15:30		フリーフィンスイム (パドル可) 15:00～15:30	フリーフィンスイム (パドル可) 15:00～15:30			
園児・小学生 体操教室 (3～7歳児)	子供 Aクラス	園児・小学生 体操教室 (3～7歳児)	子供 Aクラス	園児・小学生 体操教室 (3～7歳児)	子供 Aクラス	園児・小学生 体操教室 (3～7歳児)	子供 Aクラス	園児・小学生 体操教室 (3～7歳児)	子供 Aクラス		
	子供 Bクラス	小学生 体操教室 (小2～小6年生)	子供 Bクラス		子供 Bクラス	小学生 体操教室 (小2～小6年生)	子供 Bクラス	小学生 体操教室 (小2～小6年生)	子供 Bクラス		
	子供 Cクラス		子供 Cクラス		子供 Cクラス	JAZZHIPHOP (5才～小2年生) 遠山	子供 Cクラス	子供 Cクラス			
ピラティス 19:00～19:50 JUNKO	選手 コース		選手 コース		選手 コース	JAZZHIPHOP (小3～小6年生) 遠山	選手 コース	選手 コース			
フラダンス 20:00～20:50 佐々木	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00～21:30	ヨガ 19:40～20:20 松嶋	マスターズ 20:30 山田	リラックスヨガ 19:30～20:20 小林清美	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00～21:30	ベアシックエアロ 19:45～20:35 小林清美	おえらび スイミング 20:30 柳川	ZUMBA 松嶋 19:20～20:10	選手 コース		
		ZUMBA 20:30～21:00 松嶋	フリー フィンスイム (パドル可) 20:00～21:30	ゆったりストレッチ 20:30～21:00 小林			ヌードル ウォーク 20:30 柳川	おえらび スイミング 20:00～21:30			
			スタート 21:15 山田	1日の終わりにリラックス 朝日も頑張りました★							

★受付業務(電話応対・各種届のご案内)は19:00までとなっております(日曜日は16:15まで)★施設は通常通りご利用出来ますので皆様のご来館お待ちしております★