令和6年(2024)レッスンプログラム7月～

NOMAスイミングスクール鬼山校
APPLE CITY
0276-37-1611

火曜日

スタジオ	プール
ラジオ体操 10:10～10:20	
健康アロマストレッチ 10:30～10:50 小野島	クロール教室 10:30～11:00 山田
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
はじめてエアロ 11:40～12:30 長	背泳ぎ教室 11:30～12:00 山田
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
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☆
	ダンベルDEシェイプ 14:00～14:30 小林
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
✿予約制✿	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
	子供 Bクラス
	子供 Cクラス
ピラティス 19:00～19:50 JUNKO	選手コース
フラダンス 20:00～20:50 佐々木	おえらびスイミング 20:00 柳川
	ウォーク＆スイム 20:30 柳川
☆ゆったり歩いて泳いでリフレッシュ☆	フリーフィンスイム（パドル可） 20:00～21:30

水曜日

スタジオ	プール
ラジオ体操 10:10～10:20	
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
☆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
	はじめて背泳ぎ 11:30～12:00 小林
	泳力認定練習 12:00～12:30
おためしステップ 12:45～13:15 小林	✿希望者のみ✿
ボールストレッチ 13:20～13:50 小林	フリーフィンスイム（パドル可） 12:00～14:00
	ワンポイントスイミング 14:00～14:30 柳川
	おえらびスイミング 14:30～15:00 柳川
	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
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
山田・柳川・小林のレッスンが変更、休講になる事がございます。予めご了承下さい。	選手コース
ヨガ 19:40～20:20 松嶋	おえらびスイミング 20:00 山田
ZUMBA 20:30～21:00松嶋	マスターズ 20:30 山田
	スタート 21:15 山田
	フリーフィンスイム（パドル可） 20:00～21:30

木曜日

スタジオ	プール
ラジオ体操 10:10～10:20	
ポルドブラ 10:30～11:20 長	ヌードルウォーク 10:30～11:00 柳川
	クロールor背泳ぎ教室 11:00～11:30 柳川
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
✿おためし✿ 30分レッスン	アクアビクス 30 12:30 高橋
	フリーフィンスイム（パドル可） 12:00～14:00
✿予約制✿	保育園様 13:00～15:00（11日）
ジム オリエンテーション	おえらびスイミング 14:00 山田
	らくらくメドレー 14:30 山田
	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
	子供 Bクラス
	子供 Cクラス
リラックスヨガ 19:30～20:20 小林清美	選手コース
ゆったりストレッチ 20:30～21:00 小林	フリーフィンスイム（パドル可） 20:00～21:30
1日の終わりにリラックス 明日も頑張りましょう☆	

金曜日

スタジオ	プール
ラジオ体操 10:10～10:20	
ZUMBA 10:30～11:20 HANAKO	保育園様 10:00～11:00
	スタート＆ターン 10:30 山田
	おえらびスイミング 11:00～11:30 山田
✿希望者のみ✿	400mスイム 11:30～12:00 山田
☆初めての方大歓迎☆	泳力認定練習 12:00～12:30
おためしエアロ 13:30～13:50 小林	フリーフィンスイム（パドル可） 12:00～14:00
ゆったりストレッチ 13:55～14:25 小林	保育園様 13:00～15:00（12日）
	スタート＆ターン 14:00 山田
	おえらびスイミング 14:30 山田
	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
小学生 体操教室（小2～小6年生）	子供 Bクラス
JAZZHIPHOP（5才～小2年生） 遠山 ♪Kidsクラス♪	子供 Cクラス
JAZZHIPHOP（小3～小6年生） 遠山 ♪Jrクラス♪	選手コース
ベーシックエアロ 19:45～20:35 小林清美	おえらびスイミング 20:00 柳川
	ヌードルウォーク 20:30 柳川
	フリーフィンスイム（パドル可） 20:00～21:30

土曜日

スタジオ	プール
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☆
エアロ＆らくらくステップ 10:50～11:40 川西	おえらびスイム① 10:45～柳川
	おえらびスイム② 11:15～柳川
	子供 Eクラス 10:30～11:30
	アクアビクス40 11:55～12:35 山田
☆7・8月は日曜日毎週営業致します☆	
	子供 Dクラス
園児・小学生 体操教室（3～7歳児）	子供 Aクラス
小学生 体操教室（小2～小4年生）	子供 Bクラス
小学生 体操教室（小4～小6年生）	子供 Cクラス
☆ライン登録☆ ホームページへアクセス	選手コース
ZUMBA 松嶋 19:30～20:20	フリーフィンスイム（パドル可） 20:00～20:30
✿土曜日営業時間✿ 10：00～20：30 (チェックアウト20:45)	

日曜日

スタジオ	プール
	はじめてクロール 10:30～11:00
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
	プライベートレッスン大募集!! ☆30分 1,100円☆
	プライベート（有料）
	プライベート（有料）
	ヌードルウォーク 14:00～14:30
	おえらびスイミング 14:30～15:00
	プライベート（有料）
	プライベート（有料）
	プライベート（有料）

・エアロビクスの途中参加は開始後10分迄とさせて頂きます。

都合により担当者の変更及びレッスンの変更・中止になる場合がございますあらかじめご了承ください

☆営業時間のご案内☆

火曜～金曜日
10：00～21：30
(チェックアウト21：45)
土曜日
10：00～20：30
(チェックアウト20：45)
日曜日
10：00～16：30
(チェックアウト16:45)

今月の変更箇所…

☆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16：30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☆