



# 令和6年(2024)レッスンプログラム9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		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	
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	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	ポルドフラ 10:30~11:20 長	ヌードルウォーク 10:30~11:00 柳川	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	エアロ& らくらくステップ 10:50~11:40 川西	おえらびスイミング 11:00~11:30 山田	おえらびスイミング① 10:45 柳川 おえらびスイミング② 11:15 柳川	子供 Eクラス 10:30~11:30
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	長	希望者のみ☆	おえらびスイミング 11:00~11:30 山田	400mスイム 11:30~12:00 山田	希望者のみ☆	はじめてエアロ 11:00~11:50 高橋
はじめてエアロ 11:40~12:30 長	背泳ぎ教室 11:30~12:00 山田	希望者のみ☆	はじめて背泳ぎ 11:30~12:00 小林	長	おえらびスイミング 11:30~12:00 柳川	長	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	はじめてエアロ 11:00~11:30 高橋
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☆	希望者のみ☆	フリー フィンスイム (パドル可) 12:00~14:00	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	おえらびスイミング 11:00~11:30 高橋
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☆	ポールストレッチ 13:20~13:50 小林	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	おえらびスイミング 11:00~11:30 高橋
	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	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	おえらびスイミング 11:00~11:30 高橋
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	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	おえらびスイミング 11:00~11:30 高橋
☆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	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	おえらびスイミング 11:00~11:30 高橋
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	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		子供 Bクラス		子供 Bクラス		子供 Bクラス
	子供 Cクラス		子供 Cクラス		子供 Cクラス		子供 Cクラス		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	ヨガ 19:40~20:20 松嶋	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆
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	ZUMBA 20:30~21:00 松嶋	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆
	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆	希望者のみ☆

☆1週間のつかれを  
吹き飛ばしましょう☆

☆呼吸をととのえ  
充実した1日の  
はじまりに☆

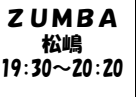
☆日曜休館日☆  
※9/1・8(日)  
(高校校・競技校ご利用できます)  
※9/29(日)  
全校休館日

プライベートレッスン大募集!  
☆30分 1,100円☆

☆予約制☆

☆ライン登録☆  
ホームページへ  
アクセス

都合により担当の変更及び  
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



☆土曜日営業時間☆  
10:00~20:30  
(チェックアウト20:45)

☆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  
10:00~18:30  
(チェックアウト18:45)

今月の  
変更箇所…

☆受付業務(電話対応・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☆