





3/28(火)~3/31(金)時間&レッスン変更のお知らせ NOMAスイミングスクール鳥山校

3/28(火)		3/29(水)		3/30(木)		3/31(金)	
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	
健康アロマストレッチ 10:30~10:50 小野島	おえらびスイミング 10:30~11:00	モーニングヨガ 10:30~11:20 川西	ジョグ&ウォーク 10:30~11:00	ポルドフラ 11:30~12:20 加藤	ヌードルウォーク 10:30~11:00	ZUMBA 10:30~11:20 HANAKO	スタート&ターン 10:30~11:00
歩いてエアロ 11:00~11:30 小野島	平泳ぎ教室 11:00~11:30		はじめてクロール 11:00~11:30		クロールor背泳ぎ教室 11:00~11:30		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		はじめて背泳ぎ 11:30~12:00	初中級エアロ 11:30~12:20 長	ミックス・スイム 11:30~12:00		400mスイム 11:30~12:00
	フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~13:00		フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~13:00		アクアピクス40 12:20~14:00 高橋	フリーフィン 12:00~13:00	フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~13:00
	短期水泳教室 13:00~14:00		短期水泳教室 13:00~14:00		短期水泳教室 13:00~14:00		短期水泳教室 13:00~14:00
	ダンベルDEシェイプ 14:00~14:30		ワンポイントスイミング 14:00~14:30		おえらびスイミング 14:00~14:30		
短期体操教室 14:15~15:15	おえらびスイミング 14:30~15:00	短期体操教室 14:15~15:15	おえらびスイミング 14:30~15:00	短期体操教室 14:15~15:15	らくらくメドレー 14:30~15:00	短期体操教室 14:15~15:15	おえらびスイミング 14:30~15:00
	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 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス (体験教室)	園児 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス (体験教室)	園児 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス (体験教室)	園児 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス (体験教室)
	子供 Bクラス (体験教室)	小学生 体操教室 (小2~小6年生)	子供 Bクラス (体験教室)		子供 Bクラス (体験教室)	小学生 体操教室 (小2~小6年生)	子供 Bクラス (体験教室)
小学生 体操教室 (小2~小6年生)	子供 Cクラス (体験教室)		子供 Cクラス (体験教室)		子供 Cクラス (体験教室)	キッズHIPHOP (初級) 遠山	子供 Cクラス (体験教室)
						キッズHIPHOP (上級) 遠山	

夜のレッスンは通常通りです