

7/23(火)~8/23(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

		7/23・30・8/6・20 (火)		7/24・31・8/7・21 (水)		7/25・8/1・8・22 (木)		7/26・8/2・9・23 (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
10:00		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	
30		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	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 10:30~11:20 長	ヌードルウォーク 10:30~11:00	ZUMBA 10:30~11:20 HANAKO	保育園様 10:00~11:00
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		はじめてクロール 11:00~11:30		クロール or 背泳ぎ 11:00~11:30		スタート&ターン 10:30~11:00
30			水慣れ教室 11:00~11:45		水慣れ教室 11:00~11:45		水慣れ教室 11:00~11:45		おえらびスイミング 11:00~11:30
12:00		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		おえらびスイミング 11:30~12:00		400mスイム 11:30~12:00
30									泳力認定練習 12:00~12:30
13:00			フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~14:00		フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~14:00		フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~14:00		フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~14:00
30			短期水泳教室 13:00~14:00	★7/23 ヌードルウォーク	短期水泳教室 13:00~14:00		短期水泳教室 13:00~14:00	★7/25 12:30~13:00	短期水泳教室 13:00~14:00
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		
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
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
30									
16:00		園児 体操教室 (3~6歳児)	子供 Aクラス (おためし体験)	園児 体操教室 (3~6歳児)	子供 Aクラス (おためし体験)	園児 体操教室 (3~6歳児)	子供 Aクラス (おためし体験)	園児 体操教室 (3~6歳児)	子供 Aクラス (おためし体験)
30									
17:00			子供 Bクラス (おためし体験)	小学生 体操教室 (小1~小3年生)	子供 Bクラス (おためし体験)		子供 Bクラス (おためし体験)	小学生 体操教室 (小1~小3年生)	子供 Bクラス (おためし体験)
30									
18:00			子供 Cクラス (おためし体験)		子供 Cクラス (おためし体験)		子供 Cクラス (おためし体験)	キッズHIPHOP (初級) 遠山	子供 Cクラス (おためし体験)
30									
19:00								キッズHIPHOP (上級) 遠山	

夜のレッスンは通常通りです