

7/21(火)~8/21(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

7/21・28・8/4・18 (火)		7/22・29・8/5・19 (水)		7/23・30・8/6・20 (木)		7/24・31・8/7・21 (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	保育園様 10:00~11:00 (4日)	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	保育園様 10:00~11:00 (7日休講)
健康ストレッチ 10:30~10:50 小野島	クロール教室 10:30	モーニングヨガ 10:30~11:20 川西	ジョグ &ウォーク 10:30	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	スタート&ターン 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	はじめてクロール 11:00~11:30	水慣れ教室 (8/4・18) 10:30	はじめて背泳ぎ 11:30~12:00	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	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	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	おえらびスイミング 11:30~12:00	ピラティス 11:30~12:20 SAKIKO	おためしフィンスイム 11:30~12:00
	フリー フィンスイム (パドル可) 12:00~14:00	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	アクアピクス 12:20~13:00高橋		泳力認定練習 12:00~12:30
短期体操教室 14:15~15:15	ダンベルDEシェイプ 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	短期体操教室 14:15~15:15	おえらびスイミング 14:00~14:30	短期体操教室 14:15~15:15	フリー フィンスイム (パドル可) 12:00~14:00
	おえらびスイミング 14:30~15:00	フィンスイム 14:30~15:00			らくらくメドレー 14:30~15:00		短期水泳教室 13:00~14:00
	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		短期水泳教室 13:00~14:00
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)
	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)
	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)
						キッズHIPHOP (上級) 遠山	

夜のレッスンは通常通りです