



# 令和2年(2020)レッスンプログラム7月～

NOMAスイミングスクール鳥山校  
APPLE CITY 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	
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 山田	リラックスヨガ 10:30~11:20 川西	ジョグ&ウォーク 10:30~11:00 小林	ボルドフラ 10:30~11:20 加藤	ヌードル ウォーク 10:30 柳川	保育園様 10:00~ 11:30	ZUMBA 10:30~11:20 HANAKO	スタート&ターン 10:30~11:00 山田	ウォームUPストレッチ 10:30~10:50	レベルUP背泳ぎ 10:30~11:00 柳川	はじめてクロール 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 山田		はじめてクロール 11:00~11:30 小林		クロール or背泳ぎ 11:00 柳川			おえらびスイミング 11:00~11:30 山田	らくらくステップ &エアロ 11:00~11:50 川西	はじめてエアロ 11:00~11:30 柳川	はじめて背泳ぎ 11:00~11:30
はじめてエアロ 11:40~12:30 佐藤	背泳ぎ教室 11:30~12:00 山田	はじめてエアロ 11:30~12:20 川西	はじめて背泳ぎ 11:30~12:00 小林	初中級エアロ 11:30~12:20 長 陽子	500mフィンスイム 11:30~12:00 柳川		らくらくエアロ 11:30~12:20 みちか	400mスイム 11:30~12:00 山田		平泳ぎ教室 11:30~12:00 柳川	プライベートレッスン大募集 ★30分 1,100円★
	フリーフィンスイム (バドル可) 12:00~12:30		フリーフィンスイム (バドル可) 12:00~12:30		フリーフィン (バドル可) 12:00~12:30			フリーフィンスイム (バドル可) 12:00~12:30		アクアビクス 12:10~12:50 山田	
かんたん筋トレ 12:45~13:15 山田					アクアビクス 40 12:20~13:00 高橋						フライバート (有料)
											フライバート (有料)
ゆったりストレッチ 13:20~13:50 山田					保育園様 13:00~ 15:00 (2,9日)						
	ダンベルDEシェイプ 14:00~14:30 小林		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 14:00 山田		はじめてスタッフ 13:30~14:00 小林	ストレッチ 水泳 14:00 山田			
	おえらびスイミング 14:30~15:00 柳川		おえらびスイミング 14:30~15:00 柳川		らくらく モデル 14:30 山田		ポールストレッチ 14:00~14:30 小林	おえらび スイミング 14:30 山田			おたのみレッスン 14:00~14:30
	フリーフィンスイム (バドル可) 15:00~15:30		フリーフィンスイム (バドル可) 15:00~15:30		フリーフィンスイム (バドル可) 15:00~15:30			フリーフィンスイム (バドル可) 15:00~15:30			おたのみスイミング 14:30~15:00
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 Dクラス	おたのみスイミング 15:00~15:30
									小学生 体操教室 (小2~小4年生)	子供 Bクラス	フライバート (有料)
	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				小学生 体操教室 (小4~小6年生)	子供 Cクラス	フライバート (有料)
小学生 体操教室 (小2~小6年生)	子供 Cクラス		子供 Cクラス		子供 Cクラス		JAZZHIPHOP (5才~小2年生) 遠山	子供 Cクラス			★フィンスイム 参加対象★ 息つきクロールを25m以上泳げる方 なお、フィンの貸し出しはしておりません
							JAZZHIPHOP (小3~小6年生) 遠山				・エアロビクスの途中参加は 開始後10分迄とさせていただきます。
ピラティス 19:00~19:50 JUNKO	選手 コース		選手 コース		選手 コース						・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。 予めご了承ください。
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	ヨガ 19:40~20:20 松嶋	おえらび スイミング 20:00 山田	リラックスヨガ 19:30~20:20 小林清美	おえらび スイミング① 20:00 山田		ベーシックエアロ 19:40~20:30 佐藤	おえらび スイミング 20:00 柳川			★営業時間のご案内★ 火曜~金曜日 10:00~21:30 (チェックアウト22:00) 土曜日 10:00~20:30 (チェックアウト21:00) 日曜日 10:00~16:30 (チェックアウト17:00)
	おたのみレッスン 20:30~21:00 柳川	ZUMBA 20:30~21:00 松嶋	マスターズ 20:30~21:15 山田	ボールストレッチ 20:30~21:20 西村	おえらびスイミング② 20:30~21:00 山田			ジョグ& ウォーク 20:30 柳川	ZUMBA 松嶋 19:30~20:20	フリーフィンスイム (バドル可) 20:00~20:30	
			スタート 21:15~21:30 山田								★土曜日営業時間★ 10:00~20:30 (チェックアウト21:00)

★背面キック出来る方★

★時間が変更になりました★

★7,8月はすべての日曜日営業致します★  
♪親子フリー遊泳コースあります♪遊びにきてね♪



★アプカ情報★  
こちらのQRコードを  
読み取って下さい



★時間が変更になりました★

★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★

今月の  
変更箇所...