# 3月３１日(火)～4月28日(火)レッスンプログラム

NOMAスイミングスクール鳳山校
0276-37-1611

## 火曜日

**スタジオ**
- 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
- 歩いてエアロ 11:00～11:30 小野島
- 休講
- 休講
- 休講
- 園児・小学生体操教室（3～7歳児）
- 小学生体操教室（小2～小6年生）
- 過替わりレッスン 45 19:30～20:15 佐々木/JUNKO

**プール**
- おえらびスイミング 10:30 山田
- 平泳ぎ教室 11:00～11:30 山田
- 背泳ぎ教室 11:30～12:00 山田
- フリーフィンスイム（パドル可）12:00～12:30
- ダンベルDEシェイプ 14:00～14:30 小林
- おえらびスイミング 14:30～15:00 柳川
- フリーフィンスイム（パドル可）15:00～15:30
- 子供 Aクラス
- 子供 Bクラス
- 子供 Cクラス
- 選手コース
- おえらびスイミング 20:00 柳川
- フリーフィン（パドル可）20:00～20:30
- おたのしみレッスン 20:30～21:00 柳川

3月31日・4月14・28日フラダンス
4月7・21日ピラティス

4月1・15日

## 水曜日

**スタジオ**
- ラジオ体操 10:10～10:20
- ピラティス45 10:30～11:15 加藤
- 休講
- リラックスヨガ45 12:30～13:15 川西
- 園児・小学生体操教室（3～7歳児）
- 小学生体操教室（小2～小6年生）
- ヨガ 19:40～20:20 松嶋
- エンジョイエアロ 20:30～21:00 松嶋
- ZUMBA 21:00～21:30 松嶋

**プール**
- ジョグ＆ウォーク 10:30～11:00 小林
- はじめてクロール 11:00～11:30 小林
- はじめて背泳ぎ 11:30～12:00 小林
- フリーフィンスイム（パドル可）12:00～12:30
- 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 14:30～15:00 柳川
- フリーフィンスイム（パドル可）15:00～15:30
- 子供 Aクラス
- 子供 Bクラス
- 子供 Cクラス
- 選手コース
- おえらびスイミング 20:00 山田
- フリーフィン（パドル可）20:00～20:30
- マスターズ 20:30～21:15 山田
- スタート 21:15～21:30 山田

4月8・22日

## 木曜日

**スタジオ**
- ラジオ体操 10:10～10:20
- ポルドブラ45 10:30～11:15 加藤
- 初中級エアロ45 11:30～12:15 長 陽子
- 園児・小学生体操教室（3～7歳児）
- リラックスヨガ45 19:30～20:15 小林清美
- ポールストレッチ45 20:30～21:15西村

**プール**
- 保育園様 10:00～11:30
- ヌードルウォーク 10:30 柳川
- クロールor背泳ぎ 11:00 柳川
- 500mフィンスイム 11:30～12:00 柳川
- フリーフィン（パドル可）12:00～12:30
- アクアビクス40 12:20～13:00 高橋
- 保育園様 13:00～15:00（16日）
- おえらびスイミング 14:00 山田
- らくらくメドレー 14:30 山田
- フリーフィンスイム（パドル可）15:00～15:30
- 子供 Aクラス
- 子供 Bクラス
- 子供 Cクラス
- 選手コース
- おえらびスイミング① 20:00 山田
- フリーフィン（パドル可）20:00～20:30
- おえらびスイミング② 20:30～21:00 山田

4月2・16日
4月9・23日
☆時間変更しました☆ 12：20～13：00

## 金曜日

**スタジオ**
- ラジオ体操 10:10～10:20
- ZUMBA45 10:30～11:15 HANAKO
- らくらくエアロ45 11:30～12:15 みちか
- はじめてステップ 13:30～14:00 小林
- ポールストレッチ 14:00～14:30 小林
- 園児・小学生体操教室（3～7歳児）
- 小学生体操教室（小2～小6年生）
- JAZZHIPHOP（5才～小2年生）遠山
- JAZZHIPHOP（小3～小6年生）遠山
- ピラティス20 エアロZ5 19:40～20:25

**プール**
- スタート＆ターン 10:30～11:00 山田
- 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
- フリーフィンスイム（パドル可）12:00～12:30
- 保育園様 13:00～15:00（17日）
- ストレッチ水泳 14:00 山田
- おえらびスイミング 14:30 山田
- フリーフィンスイム（パドル可）15:00～15:30
- 子供 Aクラス
- 子供 Bクラス
- 子供 Cクラス
- 選手コース
- おえらびスイミング 20:00 柳川
- フリーフィン（パドル可）20:00～21:00
- ジョグ＆ウォーク 20:30 柳川

4月3・17・24日 川西
4月10日 みちか
4月3・17日
4月10・24日
♪Kidsクラス♪
♪Jrクラス♪

## 土曜日

**スタジオ**
- ラジオ体操 10:10～10:20
- 休講
- らくらくステップ＆エアロ45 11:00～11:45 川西
- 園児・小学生体操教室（3～7歳児）
- 小学生体操教室（小2～小4年生）
- 小学生体操教室（小4～小6年生）
- ZUMBA45 松嶋 19:30～20:15

**プール**
- ☆背面キック出来る方☆
- レベルup背泳ぎ 10:30～11:00 柳川
- おえらびこくふくスイム 11:00～11:30 柳川
- 平泳ぎ教室 11:30～12:00 柳川
- アクアビクス40 12:10～12:50 山田
- 子供 Dクラス
- 子供 Aクラス
- 子供 Bクラス
- 子供 Cクラス
- 選手コース
- フリーフィンスイム（パドル可）20:00～20:30

☆5日、12日は休館日となります☆
♪数塚校、高林校を無料でご利用できます♪
☆アメブロ情報配信中☆ こちらのQRコードを読み取ってみて下さい

☆土曜日営業時間☆
10：00～20：30
（チェックアウト21：00）

## 日曜日

**スタジオ**
- 休講
- はじめてエアロ45 11:10～11:55 高橋

**プール**
- はじめてクロール 10:30～11:00
- はじめて背泳ぎ 11:00～11:30
- プライベートレッスン大募集! ☆30分 1,100円☆
- プライベート（有料）
- プライベート（有料）
- おたのしみレッスン 14:00～14:30
- おえらびスイミング 14:30～15:00
- フィンスイム 15:00～15:30
- プライベート（有料）
- プライベート（有料）
- プライベート（有料）

☆フィンスイム 参加対象☆
息つぎクロールを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

- エアロビクスの途中参加は開始後10分迄とさせて頂きます。
- 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。

### ☆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）

今月の変更箇所…

☆受付業務(電話応対・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☆