

# 野間スイミングスクール・アップルシティ 大泉校 レッスンプログラム

令和2年10月～

	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
10:00	免体力アップ アロマ付き											
11:00	ボル・ド・ブラ 須永 10:30～11:20	ビーチバレー45 大塚 10:30～11:15	ファットバーナー 塩原 10:30～11:20	初めてクロール 石川 10:30～11:00 背泳ぎ教室 石川 11:00～11:30	BANBANエアロ 中川 10:30～11:20	競泳クロール 石川 10:30～11:00 お好みスイミング 石川 11:00～11:30	ZUMBA TOMO 10:30～11:20	アクアピクス 定 10:30～11:10	クロール&背泳ぎ 大嶋 10:30～ パドル&フン 大嶋 11:00～	ベビー スイミング 大塚 10:45～11:30	ZUMBA 平沼 10:30～11:20	プライベートレッスン (予約制) 10:30～11:00
12:00	ストレッチポール 大塚 11:30～		ピラティス 塩原 11:30～12:20	フィンスイミング 石川 11:30～12:00	リラックスヨガ 常木 11:30～12:20		ベルビックスストレッチ 塩原 11:30～12:20	お好みスイミング 石川 11:20～12:00	ヨガ 岩崎 11:30～12:20			カレンダーや キャンペーンなど 確認できます 
13:00		ショートピクス 石川 13:10～13:40					ダンベルピクス 石川 13:10～13:40	フラダンス 滋澤 13:00～13:50		ショートピクス 石川 13:00～13:30		レッスンの 変更など 掲載中! 
14:00	カラオケ大会					Let's 卓球						
15:00		クロール教室 大嶋 14:00～14:30		競泳クロール 14:00～14:30				初めてクロール 大嶋 14:00～14:30		子供スイミング 土D 14:00～14:50		子供日曜 振替授業 14:00～15:00 予約制 詳細は館内掲示板 またはブログ参照
16:00		背泳ぎ教室 大嶋 14:30～15:00		お好みスイミング 14:30～15:00				初めて背泳ぎ 大嶋 14:30～15:00		子供スイミング 土A 15:00～15:50		プライベートレッスン (予約制) 15:00～15:30
17:00		子供スイミング 火A 15:30～16:20		子供スイミング 水A 15:30～16:20		子供スイミング 木A 15:30～16:20		子供スイミング 金A 15:30～16:20		子供スイミング 土B 16:00～16:50		コ ー ス 選 手
18:00		子供スイミング 火B 16:30～17:20		子供スイミング 水B 16:30～17:20	子供体操 体木b 16:30～17:20	子供スイミング 木B 16:30～17:20	子供体操 体金b 16:30～17:20	子供スイミング 金B 16:30～17:20		キッズピクス キッズ土 (HIP HOP) 西巻 16:30～17:30		日曜日 プライベートレッスン 好評予約受付中! 30分 ¥1,100
19:00		子供体操 体火c 17:30～18:20	子供スイミング 火C 17:30～18:20	子供体操 体水c 17:30～18:20	子供スイミング 水C 17:30～18:20	子供体操 体木c 17:30～18:20	子供スイミング 木C 17:30～18:20	子供スイミング 金C・育成コース 17:30～18:20		キッズピクス キッズ土 (JAZZ HIP HOP) 西巻 17:30～18:30	お好み スイミング	★OR(オリエンテーション) 30分 ジムの使い方を教えます。 予約制 ※会員様限定 時間応相談
20:00		子供体操 体水c 17:30～18:20	子供スイミング 水C 17:30～18:20	子供体操 体木c 17:30～18:20	子供スイミング 木C 17:30～18:20	子供体操 体金c 17:30～18:20	子供スイミング 金C 17:30～18:20	キッズピクス キッズ金 (ジャズファンク) 西巻 18:00～19:00		キッズピクス キッズ土 (HIP HOP) 西巻 18:30～19:30	フィンスイム	< 今月のお知らせ > 11日(日) 秋の感謝祭 10:00～16:30
21:00		選手コース 石川 恩田		選手コース 石川 橋本		選手コース 石川 恩田		選手コース 石川 恩田		ZUMBA 対比地 19:40～20:30		29(木)～31日(土) 休館日
22:00		ヨガ いのまた 20:00～20:50	めだか マスターズ メニューコース 20:00～20:50	アップル マスターズ 恩田 20:00～20:50	らくらくエアロ 倉嶋 19:45～20:30	スタート上級 恩田 20:00～	めだか マスターズ 恩田 20:15～21:05	はじめてエアロ30+ ストレッチ20 ユミコ 20:10～21:00	マスターズ 恩田 20:00～20:50			毎週月曜日 定休日
		スタート上級 20:50～21:00	ZUMBA 和田 20:40～21:30	フィンスイム	ZUMBA 飯塚 20:20～21:10	アップル マスターズ メニューコース 20:20～21:20						( ※フリーフィン&パドルタイム... 火～金 20:00～21:00 土 20:00～20:30 日 終日 )

都合により担当者の変更、レッスン内容の変更、又は休講の場合もございます。ご了承ください。

