

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11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 ベビー スイミング 大塚 10:45～11:30	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 青木 10:30～	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 青木 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 変更などの 掲載中!	
14:00		カラオケ大会				Let's 卓球							
15:00		クロール教室 青木 14:00～14:30		競泳クロール 青木 14:00～14:30		11/19 卓球大会 賞品付き!		初めてクロール 青木 14:00～14:30		初めて背泳ぎ 青木 14:30～15:00	子供体操 体土d 14:00～14:50	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 青木 14:30～15:00											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			子供体操 体土a 15:00～15:50	子供スイミング 土A 15:00～15:50	
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			子供体操 体土b 16:00～16:50	子供スイミング 土B 16:00～16:50	選手
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 (HIP HOP) 西巻 16:30～17:30	子供スイミング 土C・育成コース 17:00～17:50	日曜日 プライベートレッスン 好評予約受付中! 30分 ¥1,100
20:00			選手コース 石川 青木 恩田 橋本		選手コース 石川 青木 橋本		選手コース 石川 青木 恩田				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	★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
21:00		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	お好み スイミング	スタート上級 恩田 20:00～	めだか マスターズ 恩田 20:15～21:05	アップル マスターズ メニューコース 20:20～21:20		キッズピクス キッズ金 (ジャズファンク) 西巻 19:00～20:00	マスターズ 恩田 20:00～20:50	<今月のお知らせ> 3日(火) 祝日営業 10:00～18:30
22:00											ZUMBA 対比地 19:40～20:30		29(日) 休館日

(※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)

毎週月曜日 定休日



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。