

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12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	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム
11:00	ポル・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	ヨガ 岩崎 11:30～12:20	お好みスイミング 青木 11:20～12:00	ショール&フィン 青木 11:00～	ヨガ 岩崎 11:30～12:20	ショートピクス 石川 13:00～13:30	ヨガ 岩崎 12:30～13:20	カレンダーや キャンペーンなど 確認できます レッスンの変更など 掲載中!
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	競泳クロール 青木 14:00～14:30	初級 ターン教室 青木 14:00～14:30 のんびり50m 青木 14:30～15:00	フラダンス 滋澤 13:00～13:50	背泳ぎ教室 石川 14:00～14:30 お好みスイミング 石川 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	子供体操 体土a 15:00～15:50	子供スイミング 土A 15:00～15:50	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	プライベートレッスン (予約制) 15:00～15:30
14:00	クロール教室 青木 14:00～14:30	競泳クロール 青木 14:00～14:30	お好みスイミング 青木 14:30～15:00	子供スイミング 水A 15:30～16:20	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 水B 16:30～17:20	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	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
15:00	背泳ぎ教室 青木 14:30～15:00	子供スイミング 火A 15:30～16:20	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 水C 17:30～18:20	子供体操 体木c 17:30～18:20	子供スイミング 水C 17:30～18:20	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 17:30～18:30	キッズピクス キッズ土 (HIP HOP) 西巻 18:30～19:30	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
16:00	子供スイミング 火A 15:30～16:20	子供スイミング 火B 16:30～17:20	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 水C 17:30～18:20	子供体操 体木c 17:30～18:20	子供スイミング 水C 17:30～18:20	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 17:30～18:30	キッズピクス キッズ土 (HIP HOP) 西巻 18:30～19:30	キッズピクス キッズ土 (HIP HOP) 西巻 18:30～19:30	< 今月のお知らせ >
17:00	子供スイミング 火B 16:30～17:20	子供スイミング 火C 17:30～18:20	子供体操 体木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 水C 17:30～18:20	子供体操 体木c 17:30～18:20	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 17:30～18:30	キッズピクス キッズ土 (HIP HOP) 西巻 18:30～19:30	キッズピクス キッズ土 (HIP HOP) 西巻 18:30～19:30	26日(土)～28日(月) スキー・スノボ教室
18:00	子供体操 体木c 17:30～18:20	子供スイミング 火C 17:30～18:20	子供体操 体木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 水C 17:30～18:20	子供体操 体木c 17:30～18:20	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 17:30～18:30	キッズピクス キッズ土 (HIP HOP) 西巻 18:30～19:30	キッズピクス キッズ土 (HIP HOP) 西巻 18:30～19:30	28(月)～1月4日(月) 年末年始休館日
19:00	子供体操 体木c 17:30～18:20	子供スイミング 火C 17:30～18:20	子供体操 体木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 水C 17:30～18:20	子供体操 体木c 17:30～18:20	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 17:30～18:30	キッズピクス キッズ土 (HIP HOP) 西巻 18:30～19:30	キッズピクス キッズ土 (HIP HOP) 西巻 18:30～19:30	毎週月曜日 定休日
20:00	子供体操 体木c 17:30～18:20	子供スイミング 火C 17:30～18:20	子供体操 体木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 水C 17:30～18:20	子供体操 体木c 17:30～18:20	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 17:30～18:30	キッズピクス キッズ土 (HIP HOP) 西巻 18:30～19:30	キッズピクス キッズ土 (HIP HOP) 西巻 18:30～19:30	
21:00	子供体操 体木c 17:30～18:20	子供スイミング 火C 17:30～18:20	子供体操 体木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 水C 17:30～18:20	子供体操 体木c 17:30～18:20	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 17:30～18:30	キッズピクス キッズ土 (HIP HOP) 西巻 18:30～19:30	キッズピクス キッズ土 (HIP HOP) 西巻 18:30～19:30	
22:00	子供体操 体木c 17:30～18:20	子供スイミング 火C 17:30～18:20	子供体操 体木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 水C 17:30～18:20	子供体操 体木c 17:30～18:20	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 17:30～18:30	キッズピクス キッズ土 (HIP HOP) 西巻 18:30～19:30	キッズピクス キッズ土 (HIP HOP) 西巻 18:30～19:30	

(※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。

