

# 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3年3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												
30												
11:00	ポル・ド・ブラ 須永 10:30～11:20	ビーチパレー40 大塚 10:30～11:10	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
30												
12:00	ストレッチ 青木 11:30～		ピラティス 塩原 11:30～12:20	フィンスイミング 青木 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			
30												
13:00		アクアピクス 石川 13:00～13:40				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		
30												
14:00		クロール教室 青木 14:00～14:30		競泳クロール 石川 14:00～14:30		初級 ターン教室 青木 14:00～14:30		背泳ぎ教室 青木 14:00～14:30		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
30		背泳ぎ教室 青木 14:30～15:00		お好みスイミング 石川 14:30～15:00		のんびり50m 青木 14:30～15:00		お好みスイミング 青木 14:30～15:00				
15:00												
30												
16:00		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				
30												
17:00		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	子供スイミング 土B 16:00～16:50	
30												
18:00	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 キッズ金 (ジャズファンク) 西巻 18:00～19:00	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 スイムレッスン 好評予約受付中! 30分 ¥1,100
30												
19:00	週替わり NEWレッスン 9・23 骨盤調整 16・30 ZUMBA 多賀谷 19:00～19:50	選手コース 石川 青木 恩田		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 19:00～20:00	選手コース 石川 青木 恩田				
30												
20:00			らくらくエアロ 倉嶋 19:45～20:30		スタート上級 恩田 20:00～		はじめてエアロ30+ ストレッチ20 ユミコ 20:10～21:00			ZUMBA 対比地 19:40～20:30		
30	ヨガ いのまた 20:00～20:50	めだか マスターズ 青木 20:00～20:50		アップル マスターズ 恩田 20:00～20:50				マスターズ 恩田 20:00～20:50				
21:00		スタート上級 20:50～21:00	ZUMBA 和田 20:40～21:30	お好みスイミング45 20:30～21:15	ZUMBA 飯塚 20:20～21:10	お好み スイミング50 恩田 20:15～21:05	アップル マスターズ 青木 20:20～21:20					
30												
22:00	( ※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 )											



< 今月のお知らせ >  
1日(月)～3日(水)  
休館日  
20日(土)  
祝日営業  
10:00～18:00  
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。