

# 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4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
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			
13:00		アクアピクス 石川 13:00～13:40				ダンベルピクス 石川 13:00～13:40	フラダンス 滋澤 13:00～13:50		ショートピクス 石川 13:00～13:30			
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		タッチ・クイック 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			
15:00		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		応用ターン 青木 14:30～15:00		お好みスイミング 青木 14:30～15:00					
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					
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					
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					
19:00	6・20 骨盤調整 13・27 ZUMBA SAKI 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	フォーメーション ダンス 西巻 18:00～19:00		フリースタイル 西巻 18:30～19:30	選手コース 石川 恩田 橋本		
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～		ZUMBA 対比地 19:40～20:30			
21:00	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	お好みスイミング30 20:30～21:00	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 20:15～21:05	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			
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 )											



子供日曜 振替授業  
補講授業(有料 500円)  
体験教室(有料 550円)  
14:00～15:00 予約制  
詳細は館内掲示板をご確認ください

プライベートレッスン  
(予約制) 15:00～15:30

選手  
コース

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

★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

< 今月のお知らせ >

29(月)～5/3日(月)  
休館日

赤い文字は前月の  
プログラムより変更箇所



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。