

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5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	免疫力アップ 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 石川 11:30～12:00	リラックスヨガ 常木 11:30～12:20		お好みスイミング 青木 11:20～12:00	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			
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	クロール教室 青木 14:00～14:30	タッチ・キック 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	子供スイミング 土D 14:00～14:50	子供スイミング 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(無料) 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	
15:00		背泳ぎ教室 青木 14:30～15:00	お好みスイミング 青木 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	子供体操 体土a 15:00～15:50	子供スイミング 土A 15:00～15:50	子供スイミング 土A 15:00～15:50	子供スイミング 土A 15:00～15:50	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	
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	子供スイミング 土B 16:00～16:50	子供スイミング 土B 16:00～16:50	子供スイミング 土B 16:00～16:50	子供スイミング 土B 16:00～16:50	子供スイミング 土B 16:00～16:50	コ ー ス 選 手	
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	子供スイミング 土C・育成コース 17:00～17:50	子供スイミング 土C・育成コース 17:00～17:50	子供スイミング 土C・育成コース 17:00～17:50		
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	子供スイミング 土C・育成コース 17:00～17:50	子供スイミング 土C・育成コース 17:00～17:50	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	
19:00	18 骨盤調整 11・25 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	フリースタイル 西巻 18:30～19:30	選手コース 石川 恩田 橋本	★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			らくらくエアロ 倉嶋 19:45～20:30				フリースタイル ジャズ 西巻 19:00～20:00	フリースタイル ジャズ 西巻 19:00～20:00	ZUMBA 対比地 19:40～20:30		< 今月のお知らせ > 4月29(月)～5/3日(月) 休館日	
21:00	ヨガ いのまた 20:00～20:50	めだか マスターズ 高荷 20:00～20:50	メニュー アップル マスターズ 20:00～20:50				スタート上級 高荷 20:00～	女性会員様 ホットヨガスタジオ ¥200で利用できます 20:00～20:45	マスターズ 恩田 20:00～20:50		5月4日(火)・5日(水) 祝日営業 10:00～18:30	
21:30		スタート上級 20:50～21:00	ZUMBA 和田 20:40～21:30									毎週月曜日 定休日
21:45	(※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)											



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。