

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

短期教室開催中

	火曜日			水曜日			木曜日		金曜日			土曜日			日曜日	
	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	プール
10:00	免能力アップ アロマ付き															
11:00	ボル・ド・ブラ 須永 10:30~11:20	ビーチバレー 10:30~	水なれ教室 11:00~11:45	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 青泳ぎ教室 石川 11:00~11:30	水なれ教室 11:00~11:45	BANBANエアロ 中川 10:30~11:20	競泳クロール 石川 10:30~ お好みスイミング (泳力認定) 石川 11:00~	水なれ教室 11:00~11:45	ZUMBA TOMO 10:30~11:20	ジムOR アクアビクス 定 10:30~11:10	水なれ教室 11:00~11:45	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		ショートピクス 12:00~12:30		ピラティス 塩原 11:30~12:20			リラックスヨガ 常木 11:30~12:20	ショートピクス 12:00~12:30		ベルビクスストレッチ 塩原 11:30~12:20			ヨガ 岩崎 11:30~12:20			カレンダーや キャンセルなど 確認できます QRコード NOMASスイミングスクール
13:00			短期教室 13:00~14:00		短期教室 13:00~14:00		短期教室 13:00~14:00			フラダンス 辻澤 13:00~13:50		短期教室 13:00~14:00		ショートピクス 石川 13:00~13:30		レッスンの 変更など 掲載中! QRコード 大泉校ZORQRコード
14:00	短期教室 14:15~15:15	クロール教室 14:00~14:30	短期教室 14:15~15:15	クロール教室 14:00~14:30	短期教室 14:15~15:15	タッチ・クイック ターン教室 14:00~14:30	短期教室 14:15~15:15	応用ターン 14:30~15:00	短期教室 14:15~15:15	青泳ぎ教室 14:00~14:30	子供体操 体士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A 15:00~15:50	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覧ください		
15:00		背泳ぎ教室 14:30~15:00		お好みスイミング 14:30~15:00				子供スイミング 水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A 15:00~15:50	子供スイミング 土B 16:00~16:50	子供スイミング 土C・育成コース 17:00~17:50	プライベートレッスン (予約制) 15:00~15:30		コース 選手
16:00		子供スイミング 火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 木B 16:30~17:20		子供スイミング 金B 16:30~17:20						
17:00		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 木C 17:30~18:20		子供スイミング 金C・育成コース 17:30~18:20						
18:00		子供スイミング 火C 17:30~18:20								フォーメーション ダンス 西巻 18:00~19:00			HIPHOP 西巻 17:30~18:30			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	3*31 骨盤調整 10*24 ZUMBA SAKI 19:00~19:50	選手コース 石川 高荷		選手コース 石川 橋本		選手コース 石川 青木 恩田		選手コース 石川 青木 恩田		フリースタイル ジャズ 西巻 19:00~20:00		選手コース 石川 青木	フリースタイル 西巻 18:30~19:30	お好み スイミング45 (泳力認定) 18:30~	フリー フィンスイム	★ジム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 無料! ★ジムプライベートレッスン 30分 ORでは物足りない!という方に。 予約制 ※会員様限定 1,100円/30分
20:00	ヨガ いのまた 20:00~20:50	スタート上級 20:00~20:10 めだか マスターズ 高荷 20:10~21:00		らくらくエアロ 倉嶋 19:45~20:30		スタート上級 高荷 20:00~ メニュー めだか マスターズ 20:15~21:05		アップル マスターズ 高荷 20:15~21:05		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 青木 20:00~20:50	ZUMBA 対比地 19:40~20:30			<今月のお知らせ>
21:00		ジムOR 20:10~21:00		ZUMBA 和田 20:40~21:30	ジムOR	ZUMBA 飯塚 20:20~21:10										12日(木)~16日(月) 休館日 17日(火)短縮営業 10:00~16:30 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。

