

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9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	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	
10:30	免検力アップ 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(泳力認定) 石川 11:00～11:30	ZUMBA TOMO 10:30～11:20	ジム OR	アクアピクス 定 10:30～11:10	クロール&背泳ぎ 青木 10:30～ パドル&フィン 青木 11:00～ 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	フリーフィンスイミング	リラックスヨガ 常木 11:30～12:20				お好みスイミング 石川 11:20～12:00	ヨガ 岩崎 11:30～12:20		カレンダーや キヤンペーンなど 確認をきまず	
13:00		アクアピクス 石川 13:00～13:40											レッスンの 変更など 掲載中!
14:00		クロール教室 青木 14:00～14:30		クロール教室 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	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 詳細は館内掲示版をご確認ください	
15:00		背泳ぎ教室 青木 14:30～15:00		お好みスイミング 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(泳力認定) 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	プライベートレッスン (予約制) 15:00～15:30	選手 コース
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		
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 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	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	7・21 骨盤調整 14・28 ZUMBA SAKI 19:00～19:50	選手コース 石川 恩田		選手コース 石川 橋本		選手コース 石川 恩田		フォーメーション ダンス 西巻 18:00～19:00	選手コース 石川 青木 恩田	お好み スイミング45 (泳力認定) 18:30～	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		スタート上級 20:00～20:10		らくらくエアロ 倉嶋 19:45～20:30		スタート上級 石川 20:00～		フリースタイル ジャズ 西巻 19:00～20:00				< 今月のお知らせ >	
21:00	ヨガ いのまた 20:00～20:50	メニュー めだか マスターズ 20:10～21:00		ZUMBA 和田 20:40～21:30		メニュー アップル マスターズ 石川 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			4日(土) プールサイドレッスン	
21:45	ジム OR	アップル マスターズ 石川 20:10～21:00	ジム OR	ZUMBA 和泉 20:40～21:30		メニュー アップル マスターズ 石川 20:15～21:05						23日(木) 祝日 営業 10:00～18:30	
												29日(水) 30日(木) 休館日	
												毎週月曜日 定休日	

4日 プールサイドレッスン
18:20～ナイトヨガ
19:20～アガスンバ
要予約 会員各200円

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。

