

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10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 女性会員様 ホットヨガスタジオ ¥200で利用できます 10:30～11:15 | | 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 | ストレッチボール 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 | | ベルビクストレッチ 塩原 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 是非 手 取 り し て ま い ら せ ま す | |
| 13:00 | | アクアピクス 石川 13:00～13:40 | | | | | フラダンス 滋澤 13:00～13:50 | | | | ヨガ 岩崎 12:30～13:20 | レッスン の 変 更 な ど の 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 |
| 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 | 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 体木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 | | 子供スイミング 火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 | | | | | 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 | 5・19 骨盤調整 12・26 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 フリースタイル ジャズ 西巻 19:00～20:00 | | 選手コース 石川 恩田 橋本 | | HIPHOP 西巻 17:30～18:30 フリースタイル 西巻 18:30～19:30 | ★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 | ヨガ いのまた 20:00～20:50 | スタート上級 20:00～20:10 メニュー めだか マスターズ 20:10～21:00 | アップル マスターズ 石川 20:10～21:00 | | メニュー アップル マスターズ 20:15～21:05 | | メニュー アップル マスターズ 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 > 1日(金)2日(土) 休館日 |
| 21:00 | | ジム OR | | ジム OR お好みスイミング 6・20青木 13・27橋本 | | ZUMBA 飯塚 20:20～21:10 | | | | | | | 10日(日)秋の感謝祭 10:00～16:30 |
| 21:45 | | | | | | | | | | | | | 31日(日) 休館日 毎週月曜日 定休日 |

赤い文字は前月の
プログラムより変更箇所

(※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)

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。

