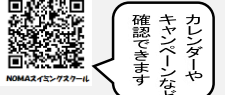


野間スイミングスクール・アップルシティ 大泉校 レッスンプログラム

令和3年11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 背泳ぎ教室 石川 11:00～11:30	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	アクアピクス 石川 10:30～11:10	クロール&背泳ぎ 青木 10:30～ バドミントン&フリン 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		ベルビックスストレッチ 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			
13:00		アクアピクス 石川 13:00～13:40				ダンベルビクス 石川 13:00～13:40	フラダンス 濵澤 13:00～13:50					
14:00		クロール教室 青木 14:00～14:30 背泳ぎ教室 青木 14:30～15:00		クロール教室 石川 14:00～14:30 お好みスイミング 石川 14:30～15:00		タッチ・クイック ターン教室 青木 14:00～14:30 応用ターン 青木 14:30～15:00	背泳ぎ教室 青木 14:00～14:30 お好みスイミング(泳力認定) 青木 14:30～15:00	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		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A 15:00～15:50			
16:00		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B 16:00～16:50			
17:00		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		子供スイミング 土C・育成コース 17:00～17:50			
18:00							フォーメーション ダンス 西巻 18:00～19:00		HIPHOP 西巻 17:30～18:30			
19:00	2・16 骨盤調整 9・30 ZUMBA SAKI 19:00～19:50	選手コース 石川		選手コース 石川 橋本		選手コース 石川 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～	選手コース 石川 恩田 橋本	
20:00	ヨガ いのまた 20:00～20:50	スタート上級 20:00～20:10		スタート上級 石川 20:00～		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	ZUMBA 対比地 19:40～20:30			
21:00		メニュー めだか マスターズ 20:10～21:00		メニュー アップル マスターズ 石川 20:10～21:00		お好みスイミング 17青木 10・24橋本						
21:45			ZUMBA 和田 20:40～21:30		ZUMBA 飯塚 20:20～21:10							



カレンダーや
キャンペーンなど
確認を必ず
確認を必ず



レッスンの
変更など
掲載中!

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

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

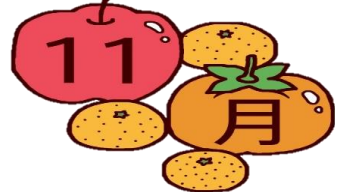
★OR(オリエンテーション) 30分
ジムの使い方を教えます。
予約制 ※会員様限定 時間応相談

<今月のお知らせ>

3日(水)23日(火)
祝日営業

10:00～18:30

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。