

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12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	危険力アップ アロマ付き											
30												
11:00	ポル・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	アクアピクス 石川 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			
13:00		アクアピクス 石川 13:00～13:40										
30												
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	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 体士d 14:00～14:50	子供スイミング 士D 14:00～14:50	子供体操 体士a 15:00～15:50	子供スイミング 士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確認ください	
15:00		青泳ぎ教室 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	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						
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 木A 15:30～16:20	子供スイミング 金A 15:30～16:20						
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 金B 16:30～17:20					
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						
19:00	7・21 骨盤調整 14 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	選手コース 石川 恩田	選手コース 石川 青木	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	HIPHOP 西巻 17:30～18:30	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	らくらくエアロ 倉嶋 19:45～20:30	スタート上級 石川 20:00～	スタート上級 石川 20:00～	メニュー アップル マスターズ 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	メニュー アップル マスターズ 20:00～	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	アップル マスターズ 石川 20:10～21:00	お好みスイミング 青木 19:30～	ZUMBA 飯塚 20:20～21:10	めだか マスターズ 石川 20:15～21:05	メニュー アップル マスターズ 20:15～21:05					
21:45		ZUMBA 和田 20:40～21:30										



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>
【12日(日)子供クリスマス会】

19日(日)休館日

28日(火)29日(水)
短縮営業
10:00～16:30

30日(木)～1月3日(月)
年末年始休業

毎週月曜日 定休日

赤い文字は前月の
プログラムより
変更箇所です

(※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。

