



大泉校 年末年始特別レッスンプログラム

スクール 短期開催中

	26日 日曜日		28日 火曜日		29日 水曜日		1月4日 火曜日		5日 水曜日		6日 木曜日																	
	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			免疫力アップ アロマ付き		非会員の方 1名 500円で レッスン参加OK		免疫力アップ アロマ付き																					
11:00	ZUMBA 平沼 10:30~11:20	プライベートレッスン (予約制) 10:30~11:00	ボル・ド・ブラ 須永 10:30~11:20	アクアピクス 石川 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 10:30~11:00 背泳ぎ教室 11:00~11:30	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	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															
12:00			非会員の方 1名 500円で レッスン参加OK		ピラティス 塩原 11:30~12:20	フリーフィンスイミング		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																
13:00	ヨガ 岩崎 12:30~13:20				非会員の方 1名 500円で レッスン参加OK																							
14:00		短期水泳教室 13:00~14:00		短期水泳教室 13:00~14:00		短期水泳教室 13:00~14:00		短期水泳教室 13:00~14:00		短期水泳教室 13:00~14:00		短期水泳教室 13:00~14:00	短期水泳教室 13:00~14:00															
15:00	短期体操教室 14:15~15:15		短期体操教室 14:15~15:15	クロール教室 14:00~14:30 背泳ぎ教室 14:30~15:00	短期体操教室 14:15~15:15	クロール教室 14:00~14:30 お好みスイミング 14:30~15:00	短期体操教室 14:15~15:15	クロール教室 14:00~14:30 背泳ぎ教室 14:30~15:00	短期体操教室 14:15~15:15	クロール教室 14:00~14:30 お好みスイミング 14:30~15:00	短期体操教室 14:15~15:15	短期体操教室 14:15~15:15	楽しくフィンスイム 14:00~14:30															
16:00		プライベートレッスン (予約制) 15:00~15:30						子供スイミング 水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 水A 15:30~16:20	子供スイミング 水A 15:30~16:20															
17:00	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		 NOMAスイミングスクール		カレンダーや キャンペーンなど 確認できます		 LINE登録		4 骨盤調整 SAKI 19:00~19:50		選手コース 石川 橋本		選手コース 石川 恩田															
18:00															<今月のお知らせ> 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		レッスン の 変更など 掲載中!		赤い文字は前月の プログラムより 変更箇所です		スタート上級 20:00~20:10 らくらくエアロ 倉嶋 19:45~20:30		お好みスイミング 青木 20:00~		スタート上級 石川 20:00~		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	
19:00																												
20:00	毎週月曜日 定休日		毎週月曜日 定休日		(※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)		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 アップル マスターズ 石川 20:10~21:00		ZUMBA 和田 20:40~21:30		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															
21:00															毎週月曜日 定休日		毎週月曜日 定休日		(※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)		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 アップル マスターズ 石川 20:10~21:00		ZUMBA 和田 20:40~21:30		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	毎週月曜日 定休日		毎週月曜日 定休日		(※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)		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 アップル マスターズ 石川 20:10~21:00		ZUMBA 和田 20:40~21:30		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															

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。