

# 野間スイミングスクール・アップルシティ 大泉校 新春レッスン祭りプログラム

令和4年1月7日～

	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	免状力アップ アロマ付き			初めてクロール 石川 10:15～10:45		競泳クロール 石川 10:15～10:45								
11:00	ポル・ド・ブラ 須永 10:30～11:20	ビーチバレー40 大塚 10:30～	ファットバーナー 塩原 10:30～11:20	背泳ぎ教室 石川 10:45～11:15	ベビー スイミング 大塚 10:45～11:30	BANBANエアロ 中川 10:30～11:20	お好みスイミング(泳力認定) 石川 10:45～11:15	ZUMBA TOMO 10:30～11:20	アクアピクス 7・21 石川 14・28 塩原 10:30～11:10	クロール&背泳ぎ 石川 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			QRコード 確認できます カレンダーや キャンペーンを 見逃さないで	
13:00		アクアピクス 石川 13:00～13:40	ストレッチボール 石川 13:10～		ストレッチボール 石川 13:00～			フラダンス 濫澤 13:00～13:50			ショートピクス 石川 13:00～13:30		QRコード 掲載中! レッスンの 変更など お知らせ	
14:00	ストレッチ教室 石川 14:00～	クロール教室 岩崎 14:00～14:30	リズムストレッチ 石川 13:50～	クロール教室 青木 14:00～14:30	お好みスイミング 青木 14:30～15:00	はじめてステップ 石川 13:40～	ショートピクス 岩崎 13:45～14:15		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 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 詳細は館内掲示板をご確認ください	
15:00		背泳ぎ教室 岩崎 14:30～15:00					たのしくフィンスイム 岩崎 14:30～15:00		お好みスイミング(泳力認定) 青木 14:30～15:00				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 水A 15:30～16:20				子供スイミング 金A 15:30～16:20	子供体操 体士a 15:00～15:50	子供スイミング 土A 15:00～15:50		選手 コース	
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 水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 水C 17:30～18:20		子供体操 体木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	4・18 骨盤調整 11・25 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		フォーメーション ダンス 西巻 18:00～19:00		HIPHOP 西巻 17:30～18:30			★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		スタート上級 20:00～20:10	らくらくエアロ 倉嶋 19:45～20:30	お好みスイム 青木20:00～		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	選手コース 石川 青木		選手コース 石川 橋本		<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 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	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(火)より通常営業 ご来館者様にお年賀配布 ※無くなり次第終了	
21:45	( ※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 )												赤い文字は前月の プログラムより 変更箇所です	毎週月曜日 定休日

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。

