野間スイミングスクール・アップルシティ　大泉校　プログラム

令和4年2月～

火曜日

スタジオ
- 免疫力アップ アロマ付き
- ポル・ド・ブラ 須永 10:30～11:20
- ストレッチポール 大塚 11:30～
- 1・15 骨盤調整 8・22 ZUMBA SAKI 19:00～19:50
- ヨガ いのまた 20:00～20:50

プール
- ビーチバレー40 大塚 10:30～11:10
- お好みスイミング45 石川 11:15～12:00
- アクアビクス 石川 13:00～13:40
- クロール教室 いわざき 14:00～14:30
- 背泳ぎ教室 いわざき 14:30～15:00
- 子供スイミング 火A 15:30～16:20
- 子供スイミング 火B 16:30～17:20
- 子供スイミング 火C 17:30～18:20
- 選手コース 石川
- 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 恩田 20:10～21:00

水曜日

スタジオ
- ファットバーナー 塩原 10:30～11:20
- ピラティス 塩原 11:30～12:20
- リズムストレッチ 石川 12:30～
- ストレッチポール 石川 13:10～
- らくらくエアロ 倉嶋 19:45～20:30
- ZUMBA 和田 20:40～21:30

プール
- 初めてクロール 石川 10:15～10:45
- 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
- フリーフィンスイミング
- 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
- 子供スイミング 水A 15:30～16:20
- 子供スイミング 水B 16:30～17:20
- 子供スイミング 水C 17:30～18:20
- 選手コース 石川 橋本
- お好み スイミング45 青木20:00～

木曜日

スタジオ
- BANBANエアロ 中川 10:30～11:20
- リラックスヨガ 常木 11:30～12:20
- ストレッチポール 石川 12:30～
- はじめてステップ 石川 13:10～
- 子供体操 体木b 16:30～17:20
- 子供体操 体木c 17:30～18:20
- ZUMBA 飯塚 20:20～21:10

プール
- 競泳クロール 石川 10:15～10:45
- お好みスイミング（泳力認定） 石川 10:45～11:15
- ショートビクス いわざき 13:15～13:45
- たのしくフィンスイム いわざき 14:00～14:45
- 子供スイミング 木A 15:30～16:20
- 子供スイミング 木B 16:30～17:20
- 子供スイミング 木C 17:30～18:20
- 選手コース 石川
- スタート上級 恩田 20:00～
- お好み スイミング 恩田 20:15～21:05
- メニュー アップル マスターズ 20:15～21:05

金曜日

スタジオ
- ZUMBA TOMO 10:30～11:20
- ペルビックストレッチ 塩原 11:30～12:20
- フラダンス 澁澤 13:00～13:50
- 子供体操 体金b 16:30～17:20
- 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
- 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

プール
- アクアビクス 11・25 石川 4・18 塩原 10:30～11:10
- お好みスイミング 石川 11:20～12:00
- 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
- 子供スイミング 金A 15:30～16:20
- 子供スイミング 金B 16:30～17:20
- 子供スイミング 金C・育成コース 17:30～18:20
- 選手コース 石川 青木
- マスターズ 青木 20:00～20:50

土曜日

スタジオ
- ヨガ 岩崎 11:30～12:20
- 子供体操 体土d 14:00～14:50
- 子供体操 体土a 15:00～15:50
- HIPHOP 西巻 17:30～18:30
- フリースタイル 西巻 18:30～19:30
- ZUMBA 對比地 19:40～20:30

プール
- クロール＆背泳ぎ 石川 10:30～
- パドル＆フィン 石川 11:00～
- ベビー スイミング 大塚 10:45～11:30
- ショートビクス 石川 13:00～13:30
- 子供スイミング 土D 14:00～14:50
- 子供スイミング 土A 15:00～15:50
- 子供スイミング 土B 16:00～16:50
- 子供スイミング 土C・育成コース 17:00～17:50
- 選手コース 石川 橋本

日曜日

スタジオ
- ZUMBA 平沼 10:30～11:20
- ヨガ 岩崎 12:30～13:20

プール
- プライベートレッスン（予約制） 10:30～11:00
- カレンダーやキャンペーンなど確認できます（NOMAスイミングスクール）
- レッスンの変更など掲載中！（大泉校プログQRコード）
- スクール振替テスト 別紙参照 前日までの予約制
- 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＞

11日（金）・23日（水） 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。