

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6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	免状力アップ アロマ付き			初めてクロール 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 10:30～11:10	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	競泳クロール いわざき 10:30～11:00 お好みスイミング(泳力認定) いわざき 11:00～11:30	ZUMBA TOMO 10:30～11:20	アクアピクス 3・17 塩原 10:24 石川 10:30～11:10	クロール&背泳ぎ いわざき 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～	お好みスイミング45 石川 11:15～12:00	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 NOMAスイミングスクール 確認できます キャンセルなど カレンドーや キヤベーンなど	
13:00		アクアピクス 石川 13:00～13:40			ストレッチボール 大塚 12:30～							ヨガ 岩崎 12:40～13:30	QRコード 大泉校ZDFQRコード レッスンの 変更など 掲載中!
14:00		クロール教室 いわざき 14:00～14:30		クロール教室 いわざき 14:00～14:30									
15:00		背泳ぎ教室 いわざき 14:30～15:00		お好みスイミング いわざき 14:30～15:00				ストレッチボール 石川 14:00～	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		子供日曜教室 詳細は館内掲示板を ご確認ください
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					お好みスイミング(泳力認定) 青木 14:30～15:00	子供体操 体士a 15:00～15:50	子供スイミング 士A 15:00～15:50		
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 士B 16:00～16:50		
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			子供スイミング 士C・育成コース 17:00～17:50		
19:00	ヨガ いのまた 19:00～19:50	選手コース 石川		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			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
20:00			らくらくエアロ 倉嶋 19:45～20:30	お好み45 いわざき 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	フリースタイル 西巻 18:30～19:30	選手コース 石川 橋本		<今月のお知らせ> 29日(水)・30(木) 休館日
21:00		メニュー めだか マスターズ 20:10～21:00				ZUMBA 飯塚 20:20～21:10	スタート 20:00～21:10 アップルマスターズ 石川 20:10～21:00	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	マスターズ 青木 20:00～20:50	ZUMBA 和田 19:40～20:30			
21:45			ZUMBA 和田 20:40～21:30					スタート 20:50～21:00					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。



毎週日曜日 定休日

7日・16日・17日 大泉校 プログラム

幼稚園授業の為プログラムの変更があります

6月7日 火曜日		6月16日 木曜日		6月17日 金曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00					
30					
11:00					
30					
12:00					
30					
13:00					
30					
14:00					
30					
15:00	夜のレッスンは通常通りです				

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。