

# 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7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											
30				クロール・背泳ぎ 石川 10:15～10:45								
11:00	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	専泳ぎ・バタフライ 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 いわさき 10:30～11:00 お好みスイミング(泳力認定) いわさき 11:00～11:30	ZUMBA TOMO 10:30～11:20	アクアピクス 1・15・29 塩原 8・22 石川 10:30～11:10	クロール・背泳ぎ いわさき 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
30		お好みスイミング45 石川 11:15～12:00										
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	ヨガ 岩崎 11:30～12:20		
30												
13:00		アクアピクス 石川 13:00～13:40										
30												
14:00		クロール教室 いわさき 14:00～14:30		クロール教室 いわさき 14:00～14:30								
30		背泳ぎ教室 いわさき 14:30～15:00		お好みスイミング いわさき 14:30～15:00		のたのしくフィンスイム 石川 14:10～14:50			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
15:00												
30		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				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 士A 15:00～15:50	子供スイミング 士A 15:00～15:50
16:00												
30		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				子供スイミング 士B 16:00～16:50	
17:00												
30		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 士C・育成コース 17:00～17:50	
18:00												
30												
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		選手コース 石川 いわさき	選手コース 石川 いわさき					
20:00			らくらくエアロ 倉嶋 19:45～20:30	お好み45 いわさき 20:00～								
30		メニュー めだか マスターズ 20:10～21:00										
21:00		メニュー アップル マスターズ 20:10～21:00				ZUMBA 飯塚 20:20～21:10	アップルマスターズ 石川 20:10～21:00					
30			ZUMBA 和田 20:40～21:30									
21:45												



レッスンの変更など掲載中!

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>

31(日)  
休館日  
7月金・土5週全部営業します

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。

( ※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 )

# 12日・26日・28日・29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

12日・26日 火曜日		28日 木曜日		29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					
10:30					
免疫力アップ アロマ付き					
11:00					
ポル・ド・ブラ 須永 10:30~ 11:20	休講	BANBAN エアロ 中川 10:30~ 11:20	休講	ZUMBA TOMO 10:30~ 11:20	アクア ビクス 塩原 10:30~ 11:10
11:30					
	幼稚園 授業 10:45~ 11:45		幼稚園 授業 10:45~ 11:45		幼稚園 授業 10:45~ 11:45
12:00					
休講	休講	リラックス ヨガ 常木 11:30~ 12:20	休講	ペルビック ストレッチ 塩原 11:30~ 12:20	休講
12:30					
ストレッチ ポール30 大塚 12:00~	お好みスイミング 石川 12:00~12:30		お好みスイミング いわざき 12:00~12:30		お好みスイミング 石川 12:00~12:30
13:00					
		ストレッチ ポール30 大塚 12:30~			
13:30					
	アクアビクス 石川 13:00~13:40			フラダンス 澁澤 13:00~ 13:50	
14:00					
			ショートビクス いわざき 13:30~14:00		
14:30					
	クロール教室 いわざき 14:00~14:30			ストレッチ ポール30 石川 14:00~	背泳ぎ教室 青木 14:00~14:30
15:00					
	背泳ぎ教室 いわざき 14:30~15:00		たのしくフィンスイム 石川 14:10~14:50		お好みスイミング (泳力認定) 青木 14:30~15:00
	<b>夜のレッスンは通常通りです</b>				

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。