

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11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	危険力アップ 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 大塚 10:30～11:30	ファットバーナー 塩原 10:30～11:20	平泳ぎ・バタフライ 石川 10:45～11:15	BANBANエアロ 中川 10:30～11:20		ZUMBA TOMO 10:30～11:20	アクアビクス 塩原 10:30～11:10			子供水泳 土E 10:30～ 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(泳力認定) いわさき 11:15～12:00							
12:00	ストレッチボール 大塚 11:30～	はじめてスイミング 石川 11:30～12:00	ピラティス 塩原 11:30～12:20	フリーフィンスイム	リラックスヨガ 常木 11:30～12:20		ベルビクストレッチ 塩原 11:30～12:20	お好みスイミング 石川-いわさき 11:20～12:00		ヨガ 岩崎 11:30～12:20	フリー パドル&フィン ワンポイントチェック(コーチ付)		
30							ストレッチボール 大塚12:25～12:55						
13:00		アクアビクス 石川 13:00～13:40		クロール教室 いわさき 13:30～14:00		ジョグ&ウォーク 青木 13:15～13:45	フラダンス 濹澤 13:00～13:50	背泳ぎ教室 青木 13:30～14:00				ショートビクス 石川 13:00～13:30	
30													
14:00		クロール教室 いわさき 14:00～14:30		お好みスイミング いわさき 14:00～14:30		はじめてスイミング 石川 14:00～15:00		ストレッチボール 石川14:00～	お好みスイミング(泳力認定) 青木 14:00～14:30				
30		背泳ぎ教室 いわさき 14:30～15:00											
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		子供スイミング 金A 15:30～16:20					
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		子供スイミング 木B 16:30～17:20		子供スイミング 金B 16:30～17:20					
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					
18:00													
30								フォーメーション ダンス 西巻 18:00～19:00					
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 いわさき		選手コース 石川 いわさき		フリースタイル ジャズ 西巻 19:00～20:00	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～		スタート 20:00～21:10							
30		フリー めだか 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	マスターズ 青木 20:00～20:50					
21:00			ZUMBA 和田 20:40～21:30					スタート 20:50～21:00					
30													
21:45	<p>(※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)</p>												

初心者の方におススメ



子供日曜教室
14:00～15:00
詳細は館内掲示板を
ご確認ください

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>

3日(木)・23日(水) 祝日営業
10:00～18:30

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さいます。ご了承ください。