

野間スイミングスクール・アップルシティ 大泉校 レッスンプログラム

R元年5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												
10:30												
11:00	はじめてエアロ 野沢 10:30～11:20	ビーチバレー60 大塚 10:30～11:30	ファットバーナー 塩原 10:30～11:20	初めてクロール 石川 10:30～11:00 ベビー スイミング 板橋 10:45～11:30	BANBANエアロ 中川 10:30～11:20	クロール教室 石川 10:30～11:00 青泳ぎ教室 石川 11:00～11:30	ZUMBA TOMO 10:15～11:05	アクアピクス 定 10:30～11:10	らくらくステップ 岩崎 10:30～11:20	クロール&青泳ぎ 石川 10:30～ ベビー スイミング 板橋 10:45～11:30	ZUMBA 平沼 10:30～11:20	おしゃべりウォーキング 10:30～11:00 プライベートレッスン (予約制) 11:00～11:30
12:00	ポル・ド・ブラ 須永 11:30～12:20	★ORのマークは (オリエンテーション) ジムの使い方を教えます。 予約制 ※会員様限定	ピラティス 塩原 11:30～12:20	お好みスイミング 石川 11:30～12:00	リラックスヨガ 常木 11:30～12:20	ストレッチボール 大塚 12:30～13:00	ベルビクストretch 塩原 11:40～12:30	お好みスイミング 板橋 11:20～11:50	ヨガ 岩崎 11:30～12:20	スタート&ターン 板橋 11:30～	ストレッチボール + お楽しみレッスン 平沼 11:30～12:20	カレンダーや キャンペーン情報 など確認できます
13:00												
13:30												
14:00		アクアピクス 石川 13:10～13:55										
14:30		初めてクロール&バタフライ 板橋 14:00～14:30										
15:00		初めて青泳ぎ&平泳ぎ 板橋 14:30～15:00										
15:30												
16:00		子供スイミング 火A 15:30～16:20										
16:30		子供スイミング 火B 16:30～17:20										
17:00												
17:30		子供スイミング 火C 17:30～18:20										
18:00	子供体操 体火c 17:30～18:20	子供スイミング 火C 17:30～18:20	子供体操 体水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 木C 17:30～18:20	子供スイミング 金A 15:30～16:20	子供体操 体土a 15:00～15:50	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	選 手 コ ー ス
19:00		選手コース 石川 梅川		選手コース 石川 梅川		選手コース 石川 梅川		選手コース 石川				
19:30												
20:00		らくらくエアロ 倉嶋 19:45～20:30		お好みスイ 梅川 20:00～		ベルビクストretch 塩原 19:30～20:20		キッズピクス キッズ金 (ジャズファンク) 西巻 18:00～19:00 キッズピクス キッズ金 (ジャズファンク) 西巻 19:00～20:00				
20:30	ヨガ いのまた 20:00～20:50	めだか マスターズ メニューコース 20:00～20:50 アップル マスターズ 上級 恩田 20:00～20:50		ウオーキング 梅川 20:30～21:00		ZUMBA 飯塚 20:30～21:20		はじめてエアロ30+ ストレッチ20 ユミコ 20:10～21:00	マスターズ 恩田 20:00～20:50	ZUMBA 対比地 19:40～20:30	ウオーキング 石川 20:00～20:30	
21:00		スタート上級 20:50～21:00										
21:30												
22:00												



カレンダーや
キャンペーン情報
など確認できます

レッスンの
変更など
掲載中!

選替わりレッスン
(詳細は館内掲示板にて)
14:30～15:00

プライベートレッスン
(予約制) 15:00～15:30

プライベートレッスン
15:30～16:00

日曜日
プライベートレッスン
好評予約受付中!
30分 ¥1,080

★OR(オリエンテーション)
ジムの使い方を教えます。
予約制 ※会員様限定

お知らせ《5月》
4月29日(月)～5月3日(金)
休館日

5月4日(土)
祝日営業
10:00～18:00

(※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、又は休止の場合もございます。ご了承ください。

