

# 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 背泳ぎ教室 石川 11:00～11:30	BANBANエアロ 中川 10:30～11:20	クロール教室 石川 10:30～11:00 背泳ぎ教室 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&背泳ぎ 石川 10:30～ ベビー スイミング 板橋 10:45～11:30 パドル&フィン 石川 11:00～	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		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												
15:00		初めてクロール&バタフライ 板橋 14:00～14:30										
15:30		初めて背泳ぎ&平泳ぎ 板橋 14:30～15:00										
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 金C・育成コース 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
19:00		選手コース 石川 梅川										
19:30												
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 スタート上級 20:50～21:00	らくらくエアロ 倉嶋 19:45～20:30	お好みスイム 梅川 20:00～								
21:00												
21:30												
22:00												

( ※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 )



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

コース  
選手

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



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。