

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

令和2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 | 危険力アップ アロマ付き | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | ポル・ド・ブラ 須永 10:30～11:20 | ビーチバレー45 大嶋 10:30～11:15 | ファットバーナー 塩原 10:30～11:20 | 初めてクロール 大嶋 10:30～11:00 ベビー スイミング 大塚 10:45～11:30 背泳ぎ教室 大嶋 11:00～11:30 | 危険力アップエクササイズ 大塚 10:50～ | のんびり長く泳ぐ 石川 10:30～11:00 お好みスイミング 石川 11:00～11:30 | ZUMBA TOMO 10:30～11:20 | アクアビクス 定 10:30～11:10 | クロール&背泳ぎ 大嶋 10:30～ ベビー スイミング 大塚 10:45～11:30 パドル&フィン 大嶋 11:00～ | ZUMBA 平沼 10:30～11:20 | プライベートレッスン (予約制) 10:30～11:00 | プライベートレッスン (予約制) 11:05～11:35 |
| 30 | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | ストレッチポール 大塚 11:30～ | | ピラティス 塩原 11:30～12:20 | フィンスイミング 大嶋 11:30～12:00 | リラックスヨガ 常木 11:30～12:20 | ビデオ撮影会 石川 11:30～12:00 | 背筋ビーン 大塚 11:30～ | お好みスイミング 石川 11:20～12:00 | ヨガ 岩崎 11:30～12:20 | | プライベートレッスン (予約制) 11:40～12:10 | |
| 30 | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | ショートビクス 石川 13:10～13:40 | | | | | | | | ショートビクス 石川 13:00～13:30 | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | クロール教室 大嶋 14:00～14:30 背泳ぎ教室 大嶋 14:30～15:00 | | のんびり長く泳ぐ 石川 14:00～14:30 平泳ぎ&バタフライ 石川 14:30～15:00 | | | | 初めてクロール 大嶋 14:00～14:30 初めて背泳ぎ 大嶋 14:30～15:00 | 子供体操 体土d 14:00～14:50 | 子供スイミング 土D 14:00～14:50 | 子供日曜補講授業 14:00～15:00 予約制 詳細は館内掲示板 またはホームページ参照 | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | 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 | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 子供体操 体土a 15:00～15:50 | 子供スイミング 土A 15:00～15:50 | 子供スイミング 土B 16:00～16:50 | |
| 30 | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 子供体操 体土c 17:30～18:20 | キッズピクス キッズ土 (HIP HOP) 西巻 16:30～17:30 キッズピクス キッズ土 (JAZZ HIP HOP) 西巻 17:30～18:30 | 子供スイミング 土C・育成コース 17:00～17:50 | 日曜日 プライベートレッスン 好評予約受付中! 30分 ¥1,100 |
| 30 | | | | | | | | 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 | | | | ★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 |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | 選手コース 石川 恩田 | | 選手コース 石川 塩谷 | | 選手コース 石川 恩田 | | 選手コース 石川 恩田 | | | 選手コース 石川 恩田 | <今月のお知らせ> |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | 毎週月曜日 定休日 |
| 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 恩田 20:00～20:50 | ZUMBA 和田 20:20～21:10 | スタート上級 恩田 20:00～ | めだか マスターズ 恩田 20:15～21:05 | アップル マスターズ メニューコース 20:20～21:20 | 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 | ウォーキング 森 20:00～20:30 | |
| 21:00 | | スタート上級 20:50～21:00 | | | | | | | | | | |
| 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) | | | | | | | | | | | |

カレンダーや
キャンペーンなど
確認を必ず
掲載中!

レッスンの
変更など



しばらくの間、1レッスン 定員 10名 となります。
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さいます。ご了承ください。