

# 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	危険力アップ アロマ付き											
11:00	ポル・ド・ブラ 須永 10:30～11:20	ビーチバレー45 大塚 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	BANBANエアロ 中川 10:30～11:20	競泳クロール 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	ZUMBA 平沼 10:30～11:20	プライベートレッスン (予約制) 10:30～11:00	
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		お好みスイミング 石川 11:20～12:00	ヨガ 岩崎 11:30～12:20				
13:00												
14:00	スタア 大嶋が 1曲歌います	ショートピクス 石川 13:10～13:40					ダンベルピクス 石川 13:10～13:40			ショートピクス 石川 13:00～13:30		
15:00		歌うクロール教室 大嶋 14:00～14:30 背泳ぎ教室 大嶋 14:30～15:00		競泳クロール 石川 14:00～14:30 お好みスイミング 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 体士d 14:00～14:50	子供スイミング 士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 またはブログ参照	
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	子供体操 体士a 15:00～15:50	子供スイミング 士A 15:00～15:50		プライベートレッスン (予約制) 15:00～15:30	コ ー ス
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	キッズピクス キッズ土 (HIP HOP) 西巻 16:30～17:30	子供スイミング 士B 16:00～16:50		
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	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	キッズピクス キッズ土 (HIP HOP) 西巻 18:30～19:30	子供スイミング 士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	
19:00		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	★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	
20:00			らくらくエアロ 倉嶋 19:45～20:30		スタート上級 恩田 20:00～						<今月のお知らせ>  23日(木)・24日(金) 祝日営業 10:00～18:30	
21:00	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 飯塚 20:20～21:10	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	毎週月曜日 定休日	
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  
キャンペーンを  
確認できます

レッスンの  
変更など  
掲載中!

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。

