

# 野間スイミングスクール・アッフルシティ 大泉校 レッスンプログラム

令和2年4月短期

	火曜日 3/31		水曜日 4/1		木曜日 4/2		金曜日 4/3		土曜日 4/4		日曜日 4/5			
	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														
11:00	ポル・ド・ブラ 須永 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	初めクロール 石川 10:30~11:00 背泳ぎ教室 石川 11:00~11:30	BANBANエアロ 中川 10:30~11:20	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 10:15~11:05	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~ パドル&フィン 石川 11:00~	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		ジャグジートーキング	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	スタート&ターン(初級) 石川 11:30~12:00	ヘルピックスストレッチ 塩原 11:40~12:30	ウォーキング 加藤 11:20~	ヨガ 岩崎 11:30~12:20			プライベートレッスン (予約制) 11:05~11:35	プライベートレッスン (予約制) 11:40~12:10	
13:00		短期教室 13:00~		短期教室 13:00~		短期教室 13:00~		短期教室 13:00~				ヨガ 岩崎 12:30~13:20	プライベートレッスン (予約制) 11:40~12:10	
14:00		クロール教室 石川 14:00~14:30		初めクロール 石川 14:00~14:30								ショートピクス 石川 13:00~13:30	プライベートレッスン (予約制) 11:40~12:10	
15:00		背泳ぎ教室 石川 14:30~15:00		お好みスイミング 石川 14:30~15:00									子供体操 体土D 14:00~14:50	プライベートレッスン (予約制) 11:40~12:10
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				子供スイミング 土D 14:00~14:50	プライベートレッスン (予約制) 11:40~12:10	
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				子供スイミング 土A 15:00~15:50	プライベートレッスン (予約制) 11:40~12:10	
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	子供体操 体金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 土A 15:00~15:50	プライベートレッスン (予約制) 11:40~12:10	
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 塩谷		選手コース 石川 恩田				子供スイミング 土B 16:00~16:50	プライベートレッスン (予約制) 11:40~12:10	
20:00		らくらくエアロ 倉嶋 19:45~20:30										子供スイミング 土C・育成コース 17:00~17:50	プライベートレッスン (予約制) 11:40~12:10	
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 スタート上級 20:50~21:00										選手コース 石川 恩田	プライベートレッスン (予約制) 11:40~12:10	
22:00			ZUMBA 和田 20:40~21:30		ZUMBA 飯塚 20:30~21:20								プライベートレッスン (予約制) 11:40~12:10	



確認できます  
キャンセルなど  
変更など  
掲載中!

**日曜日  
プライベートレッスン  
好評予約受付中!  
30分 ¥1,100**

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

**<今月のお知らせ>**  
3月31日(火)~4月3日(金)  
短期お試し・水泳教室

4月29日(水)~5月4日(月)  
休館日

毎週月曜日 定休日

※レッスン参加人数は  
10名までとさせていただきます。

( ※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、又は休講の場合もございます。ご了承ください。