野間スイミングスクール・アップルシティ　大泉校　プログラム

令和4年10月～

	火曜日 スタジオ	火曜日 プール	水曜日 スタジオ	水曜日 プール	木曜日 スタジオ	木曜日 プール	金曜日 スタジオ	金曜日 プール	土曜日 スタジオ	土曜日 プール	日曜日 スタジオ	日曜日 プール
10:00	免疫力アップ アロマ付き											
30	ポル・ド・ブラ 須永 10:30～11:20	ビーチバレー 大塚 10:30～11:30	ファットバーナー 塩原 10:30～11:20	クロール・背泳ぎ 石川 10:15～10:45	BANBANエアロ 中川 10:30～11:20	競泳クロール いわざき 10:30～11:00	ZUMBA TOMO 10:30～11:20	アクアビクス 塩原 10:30～11:10			ZUMBA 平沼 10:30～11:20	プライベートレッスン （予約制） 10:30～11:00
11:00				平泳ぎ・バタフライ 石川 10:45～11:15		お好みスイミング（泳力認定） いわざき 11:00～11:30			パドル＆フィン 10:45～11:30	子供水泳 土E 10:30～11:30		
30	ストレッチポール 大塚 11:30～	お好みスイミング30 石川 11:30～12:00	ピラティス 塩原 11:30～12:20	フリーフィンスイム	リラックスヨガ 常木 11:30～12:20		ペルビックストレッチ 塩原 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			カレンダーやキャンペーンなど確認できます
12:00					ストレッチポール 大塚 12:30～						ヨガ 岩崎 12:40～13:30	レッスンの変更など掲載中！
30												
13:00		ダンベルビクス 石川 13:00～13:40				ショートビクス いわざき 13:15～13:45	フラダンス 渡澤 13:00～13:50			ショートビクス 石川 13:00～13:30		
30												
14:00		クロール教室 いわざき 14:00～14:30		クロール教室 いわざき 14:00～14:30		はじめてスイミング 石川 14:00～14:40	ストレッチポール 石川 14:00～	背泳ぎ教室 青木 14:00～14:30	子供体操 体土d 14:00～14:50	子供スイミング 土D 14:00～14:50		子供日曜教室 14:00～15:00 詳細は館内掲示板をご確認ください
30		背泳ぎ教室 いわざき 14:30～15:00		お好みスイミング いわざき 14:30～15:00				お好みスイミング（泳力認定） 青木 14:30～15:00				
15:00						初心者の方におススメ			子供体操 体土a 15:00～15:50	子供スイミング 土A 15:00～15:50		選手コース
30		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				
16:00										子供スイミング 土B 16:00～16:50		
30		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				
17:00										子供スイミング 土C・育成コース 17:00～17:50		
30		子供スイミング 火C 17:30～18:20		子供スイミング 水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	HIPHOP 西巻 17:30～18:30			
18:00							フォーメーションダンス 西巻 18:00～19:00		フリースタイル 西巻 18:30～19:30			
30		選手コース 石川		選手コース 石川 いわざき		選手コース 石川 いわざき	フリースタイル ジャズ 西巻 19:00～20:00	選手コース 石川 いわざき				選手コース 石川 橋本
19:00	ヨガ いのまた 19:00～19:50								ZUMBA 15・29 祐太 8 和田 22 和田＋田村 19:40～20:30			
30		メニュー めだか マスターズ 20:10～21:00	らくらくエアロ 倉嶋 19:45～20:30	お好み45 いわざき 20:00–	ZUMBA 飯塚 20:20～21:10	スタート 20:00～21:10 アップルマスターズ 石川 20:10～21:00	女性会員様 ホットヨガスタジオ ¥200で利用できます 20:00～20:45	マスターズ 青木 20:00～20:50				
20:00		メニュー アップル マスターズ 20:10～21:00						スタート 20:50～21:00				
30			ZUMBA 和田 20:40～21:30									
21:00												
30												
21:45												

（ ※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 ）

赤い文字は前月のプログラムより変更箇所です

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

★OR（オリエンテーション）　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

＜今月のお知らせ＞

1日（土）・2日（日）30日（日）
休館日
9日（日）秋の感謝祭
毎週月曜日　定休日

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。