

野間スイミングスクール・アッフルシティ 大泉校 プログラム

令和7年8月短期

	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	30 免能力アッフル アローズ付き						会員外550円					
11:00	30 ポール・ド・ブラ 須永 10:30~11:20	30 ビーチバレー 金子 10:30~11:30	30 中級 石川 10:30~11:15	30 ファットバーナー 塩原 10:30~11:20	30 クロール・背泳ぎ いわさき 10:15~10:45	30 初級スイミング 石川 10:30~11:30	30 BANBANエアロ 中川 10:30~11:20	30 お好み スイミング 恩田 10:30~11:15 スタート	30 健康ウォーキング 新井せつ子 10:30~11:00	30 ZUMBA 和田 10:30~11:20	30 お好み スイミング いわさき 10:30~11:15 スタート	30 アクアビクス 塩原 10:30~11:10
12:00	30 かんたんエアロ 中川 11:30~12:20	30 上級 金子 11:30~12:30		30 ピラティス 塩原 11:30~12:20			30 リラックスヨガ 常木 11:30~12:20	30 上級 スイミング 新井せつ子 11:15~12:15		30 ベルビクトストレッチ 塩原 11:30~12:20		30 初級水泳教室 石川 11:15~12:00
13:00	30 会員外550円			30 会員外550円			30 会員外550円			30 中級スイミング 新井せつ子 12:00~13:00		
14:00	30 短期水泳教室			30 短期水泳教室			30 短期水泳教室			30 フラダンス 塩澤 13:20~13:50	30 短期水泳教室	
15:00	30 短期体操教室	30 初級クロール教室 恩田 14:00~14:30		30 短期体操教室	30 初級クロール教室 金子 14:00~14:30	30 初級お好みスイミング 金子 14:30~15:00	30 短期体操教室			30 短期体操教室		
16:00	30 子供スイミング 火A 15:30~16:20			30 子供スイミング 水A 15:30~16:20			30 子供スイミング 木A 15:30~16:20			30 子供スイミング 金A 15:30~16:20		
17:00	30 子供スイミング 火B 16:30~17:20			30 子供スイミング 水B 16:30~17:20			30 子供スイミング 木B 16:30~17:20			30 子供スイミング 金B 16:30~17:20		
18:00	30 子供スイミング 火C 17:30~18:20			30 子供スイミング 水C・育成コース 17:30~18:20			30 子供スイミング 木C 17:30~18:20			30 子供スイミング 金C・育成コース 17:30~18:20		
19:00	30 ヨガ いのまた 19:00~19:50	30 選手コース 石川 金子 いわさき		30 選手コース 石川 金子 いわさき			30 選手コース 石川 金子 いわさき			30 選手コース 石川 金子 いわさき		
20:00	30 ピラティス いのまた 20:00~20:50	30 フリー めだか マスターズ 20:10~21:00	30 フリー アッフル マスターズ 20:10~21:00	30 らくらくエアロ 倉嶋 19:45~20:30			30 ZUMBA 飯塚 20:20~21:10	30 アッフル マスターズ 石川 20:10~21:00	30 スタート② 金子 20:10~20:40 競泳アドバイザー 金子 20:40~21:00	30 マスターズ 金子 20:00~20:50	30 スタート 20:50~21:00	
21:00	30 5・19日			30 ZUMBA 和田 20:40~21:30						30 赤い文字は前月の プログラムより 変更箇所です		
21:45	10:00~21:30		10:00~21:30		10:00~21:30		10:00~21:30		10:00~20:15			



大泉校プログラムQRコード

レッスンの
変更など
掲載中！

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

選
手
コ
ー
ス

10:00~16:15

<今月のお知らせ>

12(火)~16(土)休館日

毎週月曜日 定休日



提携幼稚園・保育園の授業がごございますため下記曜日の時間帯レッスンは休講となります
8/19(火)22(金)10:45~11:45

(※フリーフィン&パドルタイム... 火~日 終日)