



# 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5年1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	免状カッパ アロマ付き													
30				クロール・背泳ぎ 石川 10:15～10:45										
11:00	ボル・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	平泳ぎ・バタフライ 石川 10:45～11:15	BANBANエアロ 中川 10:30～11:20		ZUMBA TOMO 10:30～11:20	アクアビクス 塩原 10:30～11:10			子供水泳 土E 10:30～11:30	ZUMBA 平沼 10:30～11:20		
30											フリー パドル&フィン スタート 11:30～11:40		 カレンダーや キヤプションなど 確認できます  レッスンの 変更など 掲載中！	
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	フリーフィンスイム	リラックスヨガ 常木 11:30～12:20	お好みスイミング(泳力認定) いわざき 11:15～12:00	ベルビクストレッチ 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	お好みスイミング 石川 11:40～12:10				
30	汗かきステップ 石川 12:10～													
13:00														
30		ダンベルピクス 石川 13:00～13:40												
14:00				クロール教室 いわざき 13:30～14:00										
30	肩こり 巻き肩 猫背改善	クロール教室 いわざき 14:00～14:30		お好みスイミング いわざき 14:00～14:30										
15:00		背泳ぎ教室 いわざき 14:30～15:00												
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										
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										
30														
18:00		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										
30														
19:00														
30	ヨガ いのまた 19:00～19:50	選手コース 石川		選手コース 石川 いわざき										
20:00														
30	ピラティス いのまた 20:00～20:50	フリー めだか マスターズ 20:10～21:00	フリー アップル マスターズ 20:10～21:00	お好み45 いわざき 20:00～										
21:00														
30	10日・24日 のみ													
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 )													

初心者の方におススメ

14日  
28日  
のみ

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(日)～3日(火)  
休館日  
4日(水)短縮営業  
10:00～18:30  
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さいます。ご了承ください。