

# 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	免検力アップ アロス付き							会員外550円						
30				クロール・背泳ぎ いわさき 10:15～10:45										
11:00	ポール・ド・ブラ 須永 10:30～11:20	ビーチバレー 金子 10:30～11:30	ファットバーナー 塩原 10:30～11:20	甲泳ぎ・バタフライ いわさき 10:45～11:15 スタート	初級スイミング 石川 10:45 ～11:30	BANBANエアロ 中川 10:30～11:20	健康ウォーキング 新井せつ子 10:30～11:00	ZUMBA 和田 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	プライベートレッスン (予約制) 10:30～11:00	
30											フリー パドル&フィン		プライベートレッスン (予約制) 11:00～11:30	
12:00	かんたんエアロ 中川 11:30～12:20	上級 金子 11:30～12:30	中級 石川 11:30～12:15	ピラティス 塩原 11:30～12:20	中級 スイミング 石川 11:30～12:30	リラックスヨガ 常木 11:30～12:20	お好み スイミング 新井せつ子 11:15～12:15 スタート	上級 スイミング 新井せつ子 11:15～12:15	ベルビクスストレッチ 塩原 11:30～12:20	お好み スイミング いわさき 11:15～12:00	初級水泳教室 石川 11:15～12:00	ヨガ 岩崎 11:30～12:20	上級スイミング 石川 11:30～12:30	中級スイミング 新井せつ子 11:30～12:30
30	会員外550円													
13:00		ダンベルビクス 石川 13:00～13:40												
30														
14:00														
30		初級クロール教室 金子 14:00～14:30												
15:00		初級背泳ぎ教室 金子 14:30～15:00												
30														
16:00		子供スイミング 火A 15:30～16:20												
30														
17:00		子供スイミング 火B 16:30～17:20	子供体操 体水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 水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 水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 金B 16:30～17:20	子供スイミング 金A 15:30～16:20	子供スイミング 土A 15:00～15:50	子供体操 体土e 13:00～13:50	ショートピクス 石川13:00～13:30	
30														
18:00		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・育成コース 17:30～18:20	子供スイミング 水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 水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 金C・育成コース 17:30～18:20	子供スイミング 金A 15:30～16:20	子供スイミング 土A 15:00～15:50	子供体操 体土d 14:00～14:50	子供スイミング 土D 14:00～14:50	
30														
19:00		選手コース 石川 金子 いわさき 久保田	子供体操 体水d 18:30～19:20	選手コース 石川 金子 いわさき 久保田	子供スイミング 水A 15:30～16:20	子供スイミング 水A 15:30～16:20	選手コース 石川 金子 いわさき 久保田	選手コース 石川 金子 いわさき 久保田	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 金A 15:30～16:20	子供スイミング 土A 15:00～15:50	子供体操 体土a 15:00～15:50	子供スイミング 土A 15:00～15:50	
30	ヨガ いのまた 19:00～19:50													
20:00														
30		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	らくらくエアロ 倉嶋 19:45～20:30										
21:00														
30	7日・21日													
21:45														



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

コ  
ー  
ス  
選  
手

火曜日 金曜日 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(水)～3(金)休館日

4(土)短縮営業

10:00～18:00

毎週月曜日 定休日



赤い文字は前月の  
プログラムより  
変更箇所です

(※フリーフィン&パドルタイム... 火～日 終日)

太田地区のスポーツクラブに通っている方は1月無料体験可能となっております (2回まで)

※野間グループ以外のスポーツクラブが対象となります