

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6年10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	免疫力アップ アロス付き												
30													
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	クロール・背泳ぎ いわさき 10:15～10:45 甲泳ぎ・バタフライ いわさき 10:45～11:15 スタート	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	ストレッチ 金子 11:30～12:00	上級 石山洋子 11:30～12:30	ピラティス 塩原 11:30～12:20	初・中級 スイミング 石山洋子 11:30～12:30	リラックスヨガ 大屋 11:30～12:20	お好み スイミング 新井せつ子 11:30～12:15 スタート	上級 スイミング 新井せつ子 11:30～12:30	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													
13:00													
30													
14:00													
30													
15:00	ゆっくりエアロ いわさき 14:00～14:30	初級クロール教室 金子 14:00～14:30	かんたんステップ 石川 14:00～14:30	初級クロール教室 金子 14:00～14:30	健康体操 石川 14:00～14:30			ストレッチボール 石川 14:00～14:30					
30	ストレッチボール いわさき 14:30～15:00	初級背泳ぎ教室 金子 14:30～15:00	ストレッチボール 石川 14:30～15:00	初級お好みスイミング 金子 14:30～15:00	ストレッチ 石川 14:30～15:00								
16:00													
30													
17:00													
30													
18:00													
30													
19:00													
30													
20:00													
30													
21:00													
30													
21:45													



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
ー
選
手
ス

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>
29(火)～31(木)休館日
毎週月曜日 定休日



(※フリーフィン&パドルタイム... 火～日 終日)

赤い文字は前月の
プログラムより
変更箇所です

12日のみ

8日・22日

会員外550円

邑楽・館林地区のスポーツクラブに通っている方は10月無料体験可能となっております(6回まで)
白色のレッスンは550円となります10/27(日)まで。10月より新コーチ石山洋子・新井せつ子登場