

野間スイミングスクール・アップルシティ 大泉校 フログラム

令和6年11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	免除力アップ アロス付き												
11:00	ボル・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 いわざき 10:15～10:45 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	アクアピクス 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	
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 大屋 11:30～12:20	お好み スイミング 新井せつ子 11:30～12:15	ベルビックスストレッチ 塩原 11:30～12:20	お好み スイミング いわざき 11:15～12:00	初級水泳教室 石川 11:15～12:00	フリー パドル&フィン	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
13:00		ダンベルピクス 石川 13:00～13:40			ゆっくりエアロ いわざき 12:30～13:00		ストレッチボール 石川 12:25～12:55	中級スイミング 新井せつ子 12:15～13:15			ヨガ 岩崎 12:30～13:20		
14:00			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			フラダンス 濹澤 13:00～13:50			子供体操 体土e 13:00～13:50	ショートピクス 石川13:00～13:30		
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			ストレッチボール いわざき 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
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		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		子供体操 体土a 15:00～15:50	子供スイミング 土A 15:00～15:50		
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 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		子供体操 体土b 16:00～16:50	子供スイミング 土B 16:00～16:50		選手 コース
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 木C 17:30～18:20	キッズ・Jr フォーメーション ダンス 西巻 18:00～19:00	子供スイミング 金C・育成コース 17:30～18:20	キッズ・Jr HIPHOP 西巻 17:30～18:30	子供スイミング 土C・育成コース 17:00～17:50		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	
19:00		選手コース 石川 金子 いわざき	子供体操 体水d 18:30～19:20	選手コース 石川 金子 いわざき		選手コース 石川 金子 いわざき	キッズ・Jr・応用 フリースタイル ジャズ 西巻 19:00～20:00	選手コース 石川 金子 いわざき	キッズ・Jr・応用 フリースタイル 西巻 18:30～19:30	選手コース 石川 金子 いわざき		★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	
20:00	ヨガ いのまた 19:00～19:50		らくらくエアロ 倉嶋 19:45～20:30				スタート		ZUMBA 和田 19:40～20:30	9日のみ		<今月のお知らせ> 23日(土)祝日営業	
21:00	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		ZUMBA 和田 20:40～21:30	ZUMBA 飯塚 20:20～21:10	アップル マスターズ 石川 20:10～21:00	競泳レッスン 金子 20:10～21:00	マスターズ 金子 20:00～20:50				10:00～18:00 毎週月曜日 定休日	
21:45	12日・26日					会員外550円		スタート 20:50～21:00		赤い文字は前月の プログラムより 変更箇所です		11月	

(※フリーフィン&パドルタイム... 火～日 終日)

邑楽・館林地区のスポーツクラブに通っている方は11月無料体験可能となっております(4回まで)
白色のレッスンは550円となります11/30(土)まで。
イベント: 11/1～11/30の期間中550円でレッスン参加可能。(お1人様/2回まで)

