

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12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	免検力アッフル 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	
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		ダンベルピクス 石川 13:00～13:40											
30													
14:00		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									
30		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									
15:00													
30		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									
16:00													
30		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									
17:00													
30		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									
18:00													
30													
19:00		選手コース 石川 金子 いわさき	子供体操 体水d 18:30～19:20	選手コース 石川 金子 いわさき									
30	ヨガ いのまた 19:00～19:50												
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									
21:00													
30	10日・24日												
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
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>
27(金)28(土)短縮営業
10:00～16:30
29(日)～31(火)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)
太田地区のスポーツクラブに通っている方は12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

赤い文字は前月の
プログラムより
変更箇所です

会員外550円
14日のみ