

# 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8年2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 アロマ付き						会員外550円					
30												
11:00	ポール・ド・ブラ 須永	ビーチバレー 金子	中級 石川	ファットバーナー 塩原	BANBANエアロ 中川	お好みスイミング いわさき	ZUMBA 和田	お好み スイミング 居城	アクアピクス 塩原	子供水泳 土E	ZUMBA 平沼	プライベートレッスン (予約制) 10:30~11:00
30		10:30~11:30	10:30~11:15	10:30~11:20	10:30~11:20	10:30~11:00	10:30~11:20	10:30~11:15	10:30~11:10	10:30~11:30	10:20~11:10	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	上級 金子		ピラティス 塩原	リラックスヨガ 大屋	中級 スイミング 新井せつ子	ベルビクストレッチ 塩原	初級水泳教室 石川	ヨガ 岩崎	中級スイミング 新井せつ子		
30		11:30~12:30		11:30~12:20	11:30~12:20	11:15~12:15	11:30~12:20	11:15~12:00	11:30~12:20	11:30~12:30		
13:00	会員外550円				ゆっくりエアロ いわさき	会員外550円	ストレッチボール 居城	中級スイミング 新井せつ子			ヨガ 岩崎	
30					12:30~13:00		12:25~12:55	12:00~13:00			12:30~13:20	
14:00		ダンベルピクス 石川					フラダンス 澁澤		子供体操 体土e	ショートピクス 石川		
30		13:00~13:40					13:00~13:50		13:00~13:50	13:00~13:30		
15:00		初級クロール教室 梅川		初級クロール教室 金子					子供体操 体土d	子供スイミング 土D		
30		14:00~14:30		14:00~14:30					14:00~14:50	14:00~14:50		
16:00		初級背泳ぎ教室 梅川		初級お好みスイミング 金子					子供体操 体土a	子供スイミング 土A		
30		14:30~15:00		14:30~15:00					15:00~15:50	15:00~15:50		
17:00		子供スイミング 火A		子供スイミング 水A					子供体操 体土b	子供スイミング 土B		
30		15:30~16:20		15:30~16:20					16:00~16:50	16:00~16:50		
18:00		子供スイミング 火B		子供スイミング 水B						子供スイミング 土C・育成コース		
30		16:30~17:20		16:30~17:20						17:00~17:50		
19:00		子供スイミング 火C		子供スイミング 水C・育成コース					キッズ・Jr HIPHOP 西巻			
30		17:30~18:20		17:30~18:20					17:30~18:30			
20:00		子供体操 体水c		子供体操 体水d					キッズ・Jr・応用 フリースタイル 西巻	選手コース 石川 金子 いわさき		
30		18:30~19:20		18:30~19:20					18:30~19:30			
21:00	ヨガ いのまた	選手コース 石川 金子 いわさき		選手コース 石川 金子 いわさき								
30	19:00~19:50											
21:45												
	ピラティス いのまた	フリー めだか	フリー アップル	らくらくエアロ 倉嶋	ZUMBA 飯塚	アップル マスターズ 石川	マスターズ 金子	マスターズ 金子				
30	20:00~20:50	20:10~21:00	20:10~21:00	19:45~20:30	20:20~21:10	20:10~21:00	20:00~20:50	20:00~20:50				
21:00	10・24日			ZUMBA 和田		スタート② 金子 20:10~20:40	スタート 20:50~21:00					
30				20:40~21:30		20:40~21:00						
21:45												



大泉校プログラムQRコード

レッスンの  
変更など  
掲載中！

コ  
ー  
ス  
選  
手

10:00~16:15

<今月のお知らせ>

11(水)祝日営業

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。

赤い文字は前月の  
プログラムより  
変更箇所です