

# 野間スイミングスクール・アップルシティ 大泉校 プログラム

令和5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	危険力アップ アロマ付き												
30				クロール・背泳ぎ 石川 10:15～10:45									
11:00	ボル・ド・ブラ 須永 10:30～11:20	ビーチバレー 大塚 10:30～11:30	フットパーナー 塩原 10:30～11:20	平泳ぎ・バタフライ 石川 10:45～11:15	BANBANエアロ 中川 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							ゆっくりエアロ いわざき 10:50～11:20			フリー パドル&フィン スタート 11:30～11:40			
12:00	ストレッチボール 大塚 11:30～		ピラティス 塩原 11:30～12:20	フリーフィンスイム	リラックスヨガ 常木 11:30～12:20	お好みスイミング(泳力認定) いわざき 11:15～12:00	ベルビックストレッチ 塩原 11:30～12:20	お好みスイミング 石川 11:20～12:00	ヨガ 岩崎 11:30～12:20	お好みスイミング 石川 11:40～12:10		QRコード NOMASスイミングスクール 確認できます キャンセルなど カレンダーや キネゼンなど	
30	汗かきステップ 石川 12:10～						ゆっくりエアロ いわざき 12:30～13:00						QRコード 大泉校ZUMBAQRコード 掲載中! レッスンの 変更など
13:00		ダンベルピクス 石川 13:00～13:40		クロール教室 いわざき 13:30～14:00			ジョグ&ウォーク 青木 13:15～13:45	フラダンス 濹澤 13:00～13:50			ショートピクス 石川 13:00～13:30	ヨガ 岩崎 12:40～13:30	
30								背泳ぎ教室 青木 13:30～14:00					
14:00		クロール教室 いわざき 14:00～14:30		お好みスイミング いわざき 14:00～14:30				はじめてスイミング 石川 14:00～15:00	ストレッチボール 石川 14:00～	お好みスイミング(泳力認定) 青木 14:00～14:30	子供体操 体士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
30		背泳ぎ教室 いわざき 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				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 体士a 15:00～15:50	子供スイミング 土A 15:00～15:50	
16:00													選手 コース
30		子供スイミング 火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		子供スイミング 土B 16:00～16:50	
17:00													
30		子供スイミング 火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 木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 土C・育成コース 17:00～17:50	
18:00									フォーメーション ダンス 西巻 18:00～19:00		HIPHOP 西巻 17:30～18:30		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
30													
19:00	ヨガ いのまた 19:00～19:50	選手コース 石川		選手コース 石川 いわざき		選手コース 石川 いわざき		選手コース 石川 いわざき	フリースタイル ジャズ 西巻 19:00～20:00	選手コース 石川 いわざき			
30													
20:00			らくらくエアロ 倉嶋 19:45～20:30	お好み45 いわざき 20:00～			スタート 20:00～21:10	アップルマスターズ 石川 20:10～21:00		マスターズ 青木 20:00～20:50			
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										
21:00			ZUMBA 和田 20:40～21:30										
30	14日・28日 のみ												
21:45	(※フリーフィン&パドルタイム... 火～金 20:00～21:00 土 20:00～20:30 日 終日)												

初心者の方におススメ

25日  
のみ

赤い文字は前月の  
プログラムより  
変更箇所です

<今月のお知らせ>  
11日(土)・23日(木)

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ございます。ご了承ください。