

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
筋力アップ アロマ付き						会員外550円					
ポル・ド・ブラ 須永 10:30~11:20	ビーチバレー 金子 10:30~11:30	中級 石川 10:30~11:15	クロール・背泳ぎ いわさき 10:15~10:45	ファットバーナー 塩原 10:30~11:20	初級スイミング 石川 10:30~11:30	BANBANエアロ 中川 10:30~11:20	お好みスイミング いわさき 10:30~11:00	ZUMBA 和田 10:30~11:20	お好み スイミング 居城 10:30~11:15	アクアピクス 塩原 10:30~11:10	ZUMBA 平沼 10:20~11:10
かんたんエアロ 中川 11:30~12:20	上級 金子 11:30~12:30		ピラティス 塩原 11:30~12:20	初級スイミング2 石川 11:30~12:30	リラックスヨガ 大屋 11:30~12:20		会員外550円	ヘルビックストレッチ 塩原 11:15~12:00	初級水泳教室 石川 11:15~12:00	ヨガ 岩崎 11:30~12:20	中級スイミング 新井せつ子 11:30~12:30
会員外550円				会員外550円			会員外550円	ストレッチボール 居城 12:25~12:55	中級スイミング 新井せつ子 12:00~13:00		
				初級クロール教室 梅川 14:00~14:30	初級クロール教室 金子 14:00~14:30			フラダンス 瀧澤 13:00~13:50	子供体操 木土e 13:00~13:50	ヨガ 岩崎 12:30~13:20	ショートピクス 石川 13:00~13:30
				初級お好みスイミング 金子 14:30~15:00					子供体操 木土d 14:00~14:50	子供スイミング 土d 14:00~14:50	
				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				子供体操 木土a 15:00~15:50	子供スイミング 土A 15:00~15:50	
				子供スイミング 火B 16:30~17:20	子供体操 木水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	子供スイミング 金B 16:30~17:20	子供体操 木土b 16:00~16:50	子供スイミング 土B 16:00~16:50
				子供スイミング 火C 17:30~18:20	子供体操 木水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	子供スイミング 土C・育成コース 17:00~17:50	
									キッズ・Jr フォーメーション ダンス 西巻 18:00~19:00		
									キッズ・Jr 応用 フリースタイル ジャズ 西巻 18:30~19:30		
										選手コース 石川 金子 いわさき	
ヨガ いのまた 19:00~19:50	選手コース 石川 金子 いわさき			子供体操 木水d 18:30~19:20		選手コース 石川 金子 いわさき					
ピラティス いのまた 20:00~20:50	フリー めだか マスターZ 20:10~21:00	フリー アップル マスターZ 20:10~21:00		らくらくエアロ 倉嶋 19:45~20:30	スタート② 金子 20:10~20:40	アップル マスターZ 石川 20:10~21:00	スタート② 金子 20:10~20:40	会員外 550円	マスターZ 金子 20:00~20:50	10:00~20:15	
10・24日				ZUMBA 飯塚 20:20~21:10	競泳アドバイス 金子 20:40~21:00			スタート 20:50~21:00			
10:00~21:30	10:00~21:30	10:00~21:30	10:00~21:30								
(※フリーfin&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

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ざいます。ご了承ください。



変更
中など
のレッスン
掲載

選手
コース

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



2月