

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4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 | 免状力アップ 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 | ファットバーナー 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 | | ZUMBA TOMO 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | ストレッチボール 大塚 11:30～ | はじめてスイミング 石川 11:30～12:00 | 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) いわさき 11:15～12:00 | | ベルビクストレッチ 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 | フリー パドル&フィン スタート 11:30～11:40 | | | |
| 30 | マゲマ会員無料で参加可能 | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | ダンベルピクス 石川 13:00～13:40 | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | クロール教室 いわさき 13:30～14:00 | | | | | | | | | | |
| 30 | 肩こり 巻き肩 猫背改善 | クロール教室 いわさき 14:00～14:30 | | お好みスイミング いわさき 14:00～14:30 | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | 背泳ぎ教室 いわさき 14:30～15:00 | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | 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 | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | 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 | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | ヨガ いのまた 19:00～19:50 | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | 選手コース 石川 | | 選手コース 石川 いわさき | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | らくらくエアロ 倉嶋 19:45～20:30 | | | | | | | | | | | |
| 30 | | フリー めだか マスターズ 20:10～21:00 | お好み45 いわさき 20:00～ | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | フリー マスターズ 20:10～21:00 | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | ZUMBA 和田 20:40～21:30 | | | | | | | | | | | |
| 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) | | | | | | | | | | | | | | |

QRコード
確認できます
カレンダーや
キッズメニューなど

QRコード
掲載中!
レッスンの
変更など

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

選手
コース

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日(火)～29日(木)
短縮営業
10:00～16:30
30日(金)・31日(土)休館日
毎週月曜日 定休日

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さいます。ご了承ください。