

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10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 アロエ付き	ビーチバレー 10:10~10:45		初級 スイミング 10:10~10:45			会員外550円					会員外550円
30	ポール・ド・ブラ 須永 10:30~11:20	初・中級 スイミング 10:10~10:45		中・上級 スイミング 10:10~10:45								
11:00			ファットバーナー 塩原 10:30~11:20		BANBANエアロ 中川 10:30~11:20	健康ウォーキング 新井 10:30~11:00	ZUMBA 和田 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 10:20~11:10	プライベートレッスン (予約制) 10:30~11:00
30		小学校 授業 1.2.3.7レーン 6・13・20日		小学校 授業 1.2.3.7レーン 21日		お好みスイミング いわさき 11:15~12:00	初級スイミング 新井せつ子 11:15~12:00	初級スイミング 居城 11:15~12:00	フリー バドミントン	プライベートレッスン (予約制) 11:30~12:00		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		ピラティス 塩原 11:30~12:20		リラックスヨガ 大屋 11:30~12:20		ベルビクスストレッチ 塩原 11:30~12:20	中級スイミング 新井せつ子 12:00~13:00	ヨガ 岩崎 11:30~12:20			お好みスイミング 11:30~12:00
30	会員外550円				会員外550円	会員外550円	会員外550円					
13:00		ダンベルビクス 石川 13:10~13:40					ストレッチボール 居城 12:25~12:55				ヨガ 岩崎 12:30~13:20	プライベートレッスン (予約制) 13:00~13:30
30							フラダンス 塩澤 13:00~13:50		子供体操 体土e 13:00~13:50	ショートビクス 石川13:00~13:30		プライベートレッスン (予約制) 13:30~14:00
14:00		初級クロール教室 居城 14:00~14:30				初級クロール教室 新井 14:00~14:30			子供体操 体土d 14:00~14:50	子供スイミング 土D 14:00~14:50	10月より プライベートレッスン 午後の枠も追加	
30		初級背泳ぎ教室 居城 14:30~15:00				お好みスイミング 新井 14:30~15:00			子供体操 体土a 15:00~15:50	子供スイミング 土A 15:00~15:50		
15:00									子供体操 体土b 16:00~16:50	子供スイミング 土B 16:00~16:50		
30		子供スイミング 火A 15:30~16:20	子供体操 体水a 16:30~17:20	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			子供スイミング 土C・育成コース 17:00~17:50			
16:00		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	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					10:00~16:15	
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	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			キッズ・Jr HIPHOP 西巻 17:30~18:30			
17:00									キッズ・Jr ダンス 西巻 18:00~19:00		選手コース 石川 金子 いわさき	
30									キッズ・Jr・応用 フリースタイル ジャズ 西巻 19:00~20:00			
18:00											選手コース 石川 金子 いわさき	
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		選手コース 石川 金子 いわさき				10:00~20:15	
30	ヨガ いのまた 19:00~19:50		らくくエアロ 倉嶋 19:30~20:15									
20:00											赤い文字は前月の プログラムより 変更箇所です	
30		フリー めだか マスターズ 20:10~21:00		ZUMBA 和田 20:25~21:15		アッフル マスターズ 石川 20:10~21:00	スタート② 金子 20:10~20:40 競泳アドバイザー 金子 20:40~21:00	マスターズ 金子 20:00~20:50 スタート 20:50~21:00				
21:00	13日・27日				会員外 550円 未定		会員外 550円				毎週月曜日 定休日	
15												
21:30											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。 火曜日、水曜日は無料で高林校を利用できます。	

<今月のお知らせ>

1(木)2(金)3(土)

休館日

毎週月曜日 定休日

