


野間スイミングスクール・アップルシティ 大泉校 フログラム

令和8年6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	免除力アップ アロス付き	ビーチバレー 10:10~10:50		初級 スイミング 10:10~10:55	中・上級 スイミング 10:10~10:55			会員外550円					
11:00	ボル・ド・ブラ 須永 10:30~11:20	小学校 幼稚園 授業 1~4レーン 11:00~12:00	ファットバーナー 塩原 10:30~11:20	小学校 授業 1~4レーン		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	幼稚園 授業 1レーン	アクアピクス 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
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	幼稚園 授業 1レーン		リラックスヨガ 大屋 11:30~12:20	お好みスイミング いわざき 11:15~12:00	ベルビックスストレッチ 塩原 11:30~12:20	初級 スイミング 居城 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	プライベートレッスン (予約制) 11:00~11:30
13:00	会員外550円			幼稚園 授業 1レーン			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		ヨガ 岩崎 12:30~13:20	レッスン の変更など 掲載中!  大泉校フログラムコード
14:00		ダンベルピクス 石川 13:10~13:40						フラダンス 濑澤 13:00~13:50			子供体操 体土e 13:00~13:50	ショートピクス 石川13:00~13:30	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
15:00		初級クロール教室 居城 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	
16:00		初級背泳ぎ教室 居城 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	選手 コース
17:00		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B 16:00~16:50	
18:00		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C・育成コース 17:00~17:50	
19:00		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	キッズ・Jr・応用 フリースタイル 西巻 18:30~19:30	選手コース 石川 金子 いわざき
20:00	ヨガ いのまた 19:00~19:50	選手コース 石川 金子 いわざき	子供体操 体水d 18:30~19:20	選手コース 石川 金子 いわざき				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 19:00~20:00	選手コース 石川 金子 いわざき			
21:00	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	ZUMBA 和田 20:25~21:15			ZUMBA 栗原 20:20~21:10	スタート 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				10:00~20:15	
21:30	9・23日							10:00~21:15	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>

30(火)休館日

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。
火曜日、水曜日は無料で高林校を利用できます。