

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7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 アロマ付き	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					
30	ポール・ド・ブラ 須永 10:30～11:20		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
11:00		小学校 幼稚園 授業 1～4レーン 7・14日	初・中級 スイミング 11:00～12:00	小学校 授業 1～4レーン 1・8・15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) 11:00～11:30
30	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		ベルビクストレッチ 塩原 11:30～12:20		ヨガ 岩崎 11:30～12:20	中級スイミング 新井せつ子 11:30～12:30		
12:00	会員外550円			幼稚園 授業 1レーン 1・15日			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	
30		ダンベルビクス 石川 13:10～13:40					フラダンス 滝澤 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		レッスンの 変更など 掲載中！
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		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		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				コ ー ス 選 手
30		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	子供体操 体土b 16:00～16:50	子供スイミング 土B 16:00～16:50		
17:00		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		子供スイミング 土C・育成コース 17:00～17:50		
30			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	キッズ・Jr フォーメーション ダンス 西巻 18:00～19:00	選手コース 石川 金子 いわさき	キッズ・Jr HIPHOP 西巻 17:30～18:30		選手コース 石川 金子 いわさき	
19:00	ヨガ いのまた 19:00～19:50	選手コース 石川 金子 いわさき				スタート	キッズ・Jr・応用 フリースタイル ジャズ 西巻 19:00～20:00		キッズ・Jr・応用 フリースタイル 西巻 18:30～19:30			
30			らくらくエアロ 倉嶋 19:30～20:15									
20:00	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	フリー アッフル 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				
30	7・21日					ZUMBA 栗原 20:20～21:10	会員外 550円					
21:00												
15												
21:30												

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＞
5(日)オープン記念祭

毎週月曜日 定休日
7月

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。