

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9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 ポル・ド・ブラ 須永 10:30～11:20 かんたんエアロ 中川 11:30～12:20 会員外550円	ビーチバレー 10:10～10:45 初・中級 スイミング 10:10～10:45					会員外550円					
30			ファットバーナー 塩原 10:30～11:20	初級 スイミング 10:10～10:45 中・上級 スイミング 10:10～10:45	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 1.2.3.7レーン 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	
30				小学校 授業 1.2.3.7レーン 9・16日								
12:00			ピラティス 塩原 11:30～12:20		リラクソスヨガ 大屋 11:30～12:20			ベルビクトストレッチ 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	中級スイミング 新井せつ子 11:30～12:30	
30							会員外550円	ストレッチボール 居城 12:25～12:55				
13:00		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	 大最様ログインQRコード レッスンの 変更など 掲載中！
30												
14:00		初級クロール教室 居城 14:00～14:30 初級背泳ぎ教室 居城 14:30～15:00								子供体操 体土d 14:00～14:50	子供スイミング 土D 14:00～14:50	
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
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				
16:00										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			
17:00											子供スイミング 土C・育成コース 17:00～17:50	
30												
18:00		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			
30			子供体操 体水d 18:30～19:20					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 西巻 18:30～19:30	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		選手コース 石川 金子 いわさき				キッズ・Jr・応用 フリースタイル ジャズ 西巻 19:00～20:00				
30			らくらくエアロ 倉嶋 19:30～20:15									
20:00												
30	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	ZUMBA 栗原 20:20～21:10	アップル 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	10:00～20:15			
21:00	8日						会員外 550円	スタート 20:50～21:00		赤い文字は前月の プログラムより 変更箇所です		
15	10:00～21:15		10:00～21:15		10:00～21:15		10:00～21:15					
21:30	(※フリーフィン&バドミントン… 火～日 終日)											

＜今月のお知らせ＞

22(火)23(水)祝日営業

10:00～18:30

29(火)30(水)休館日

毎週月曜日 定休日

<今月のお知らせ>
 22(火)23(水)祝日営業
 10:00～18:30
 29(火)30(水)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。