

# 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7年3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	免検力アップ アロス付き												
30													
11:00	ポール・ド・ブラ 須永 10:30～11:20	ビーチバレー 金子 10:30～11:30	ファットバーナー 塩原 10:30～11:20	クロール・背泳ぎ いわさき 10:15～10:45 甲泳ぎ・バタフライ いわさき 10:45～11:15 スタート	BANBANエアロ 中川 10:30～11:20	健康ウォーキング 新井せつ子 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 10:30～11:20	プライベートレッスン (予約制) 10:30～11:00	
30										フリー パドル&フィン		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	上級 金子 11:30～12:30	中級 石川 11:30～12:15	ピラティス 塩原 11:30～12:20	中級 スイミング 石川 11:30～12:30	リラックスヨガ 常木 11:30～12:20	お好み スイミング 恩田 11:30～12:15 スタート	上級 スイミング 新井せつ子 11:15～12:15	お好み スイミング いわさき 11:15～12:00	初級水泳教室 石川 11:15～12:00	ヨガ 岩崎 11:30～12:20	上級スイミング 石川 11:30～12:30	中級スイミング 新井せつ子 11:30～12:30
30	会員外550円												
13:00													
30		ダンベルピクス 石川 13:00～13:40											
14:00													
30		初級クロール教室 恩田 14:00～14:30											
15:00		初級背泳ぎ教室 恩田 14:30～15:00											
30													
16:00		子供スイミング 火A 15:30～16:20											
30													
17:00		子供スイミング 火B 16:30～17:20	子供体操 体水b	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	子供体操 体水c	子供スイミング 水C・育成コース 17:30～18:20									
30													
19:00		選手コース 石川 金子 いわさき 久保田	子供体操 体水d 18:30～19:20	選手コース 石川 金子 いわさき 久保田									
30	ヨガ いのまた 19:00～19:50												
20:00													
30		フリー めだか マスターズ 20:10～21:00	フリー アップル マスターズ 20:10～21:00	らくらくエアロ 倉嶋 19:45～20:30									
21:00													
30													
21:45													



レッスンの  
変更など  
掲載中！

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

コー  
ー  
選  
手  
ス

火曜日 金曜日 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>  
1日(土)・2日(日)休館日  
20日(木)祝日営業  
10:00～18:30  
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。

赤い文字は前月の  
プログラムより  
変更箇所です

8日・22日

4日・18日

(※フリーフィン&パドルタイム... 火～日 終日)

会員  
外  
550  
円

21:45