

野間スイミングスクール・アップルシティ 大泉校 プログラム 令和5年3月～(改訂版)

	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	免状力アップ アロマ付き												
11:00	ボル・ド・ブラ 須永 10:30～11:20	ビーチバレー 大塚 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 石川 10:30～11:00 平泳ぎ・バタフライ 石川 11:00～11:30	BANBANエアロ 中川 10:30～11:20		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	
12:00	ストレッチボール 大塚 11:30～		ピラティス 塩原 11:30～12:20	ゆっくり 50m 石川 11:30～12:00	リラックスヨガ 常木 11:30～12:20	お好みスイミング(泳力認定) 小林 11:15～12:00	ベルビクストレッチ 塩原 11:30～12:20	お好みスイミング 石川 11:20～12:00	ヨガ 岩崎 11:30～12:20	フリー パドル&フィン スタート 11:30～11:40	12.19日 レッスンイベント 会員¥200 会員外¥500	QRコード NMAスイミングスクール	
13:00		ダンベルピクス 石川 13:00～13:40		クロール教室 いわざき 13:30～14:00		ジョグ&ウォーク 青木 13:15～13:45	フラダンス 濹澤 13:00～13:50	背泳ぎ教室 青木 13:30～14:00		ショートピクス 石川 13:00～13:30	ヨガ 岩崎 12:40～13:30	QRコード 大泉校ZUMBAコード	
14:00		クロール教室 いわざき 14:00～14:30		お好みスイミング いわざき 14:00～14:30		はじめてスイミング 石川 14:00～15:00	ストレッチボール いわざき 14:00～14:30	お好みスイミング(泳力認定) 青木 14:00～14:30	子供体操 体士d 14:00～14:50	子供スイミング 土D 14:00～14:50	18・25 12:50～13:30 アクアビクス 塩原	レッスンの変更など 掲載中!	
15:00		背泳ぎ教室 いわざき 14:30～15:00											選手 コース
16:00		子供スイミング 火A 15:30～16:20		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A 15:00～15:50			
17:00		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B 16:00～16:50			
18:00		子供スイミング 火C 17:30～18:20		子供スイミング 水C 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			
19:00	ヨガ いのまた 19:00～19:50	選手コース 石川		選手コース 石川 いわざき		選手コース 石川 いわざき	フォーメーション ダンス 西巻 18:00～19:00	選手コース 石川 いわざき		フリースタイル 西巻 18:30～19:30	大人の ダンス レッスン 4・11日休講		
20:00			らくらくエアロ 倉嶋 19:45～20:30		スタート 20:00～21:10		アップルマスターズ 石川 20:10～21:00	マスターズ 青木 20:00～20:50		ZUMBA 和田 19:40～20:30	11・25日 のみ		
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 20:10～21:00	ZUMBA 飯塚 20:20～21:10			スタート 20:50～21:00					
21:30	14日・28日 のみ												
21:45	(※フリーフィン&パドルタイム… 火～金 20:00～21:00 土 20:00～20:30 日 終日)												

初心者の方におススメ

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(水)～3日(金)休館日

21日(火)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ございます。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