

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6年4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	免検力アッフル アロマ付き											
10:30												
11:00	ポル・ド・ブラ 須永 10:30～11:20	ビーチ パレー 金子 10:30～ 11:30	プライベート レッスン	プライベート レッスン	プライベート レッスン	プライベート レッスン	プライベート レッスン	プライベート レッスン	プライベート レッスン	プライベート レッスン	プライベート レッスン	プライベート レッスン
11:30												
12:00	ストレッチ 金子 11:30～12:00		ピラティス 塩原 11:30～12:20		リラックスヨガ 常木 11:30～12:20	お好みスイミング 金子 11:30～12:15	ベルビックスストレッチ 塩原 11:30～12:20		ヨガ 岩崎 11:30～12:20	ヨガ 岩崎 11:30～12:20		
12:30												
13:00												
13:30		ダンベルピクス 石川 13:00～13:40										
14:00												
14:30												
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30	ヨガ いのまた 19:00～19:50											
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												
21:45												



カレンジャーや
キャンベーターなど
確認できます

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

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>

30日(火)休館日

毎週月曜日 定休日



赤い文字は前月の
プログラムより
変更箇所です

上級者の方におススメ

(※フリーフィン&パドルタイム... 火～日 終日)

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。