

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	免疫力アップ アロマ付き						会員外550円					
30				クロール・背泳ぎ いわさき 10:15～10:45								
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	平泳ぎ・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 お好みスイミング 恩田 11:00～11:45 スタート	ZUMBA 和田 10:30～11:20	アクアビクス 塩原 10:30～11:10 お好みスイミング いわさき 11:00～11:45		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				初級スイミング 石川 10:45 ～11:30					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	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	上級 スイミング 新井せつ子 11:15～12:15	ベルビクスストレッチ 塩原 11:30～12:20	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		
30	会員外550円							中級スイミング 新井せつ子 12:00～13:00				
13:00				会員外550円		ゆっくリエアロ いわさき 12:30～13:00	ストレッチボール 石川 12:25～12:55				ヨガ 岩崎 12:30～13:20	
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		初級クロール教室 金子 14:00～14:30								
15:00		初級背泳ぎ教室 恩田 14:30～15:00		初級お好みスイミング 金子 14:30～15:00								
30												
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				
30												
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				
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	キッズ・Jr フォーメーション ダンス 西巻 18:00～19:00	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	子供スイミング 土C・育成コース 17:00～17:50		
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		選手コース 石川 金子 いわさき 久保田	キッズ・Jr・応用 フリースタイル ジャズ 西巻 19:00～20:00	選手コース 石川 金子 いわさき 久保田	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 久保田		
30	ヨガ いのまた 19:00～19:50											
20:00			らくらくエアロ 倉嶋 19:45～20:30									
30		フリー めだか マスターズ 20:10～21:00			ZUMBA 飯塚 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 スタート 20:50～21:00				
21:00												
30	8日・22日											
21:45	10:00～21:30		10:00～21:30		10:00～21:30		10:00～21:30		10:00～21:30		10:00～21:30	

(※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ございます。ご了承ください。



レッスンの
変更など
掲載中！
大泉校プログラムQRコード

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

選
手
ス
コ
ー
ス

10:00～16:15

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



4月