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7年5月～

火曜日

スタジオ

- 免疫力アップアロマ付き
- かんたんエアロ 中川 11:30～12:20
- ヨガ いのまた 19:00～19:50
- ピラティス いのまた 20:00～20:50
- 20日

プール

- ビーチバレー 金子 10:30～11:30
- 上級 金子 11:30～12:30
- 中級 石川 11:30～12:15
- 会員外550円
- ダンベルビクス 石川 13:00～13:40
- 初級クロール教室 恩田 14:00～14:30
- 初級背泳ぎ教室 恩田 14:30～15:00
- 子供スイミング 火A 15:30～16:20
- 子供スイミング 火B 16:30～17:20
- 子供スイミング 火C 17:30～18:20
- 選手コース 石川 金子 いわざき
- 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

10:00～21:30

水曜日

スタジオ

- ファットバーナー 塩原 10:30～11:20
- ピラティス 塩原 11:30～12:20
- 子供体操 体水b 16:30～17:20
- 子供体操 体水c 17:30～18:20
- 子供体操 体水d 18:30～19:20
- らくらくエアロ 倉嶋 19:45～20:30
- ZUMBA 和田 20:40～21:30

プール

- クロール・背泳ぎ いわざき 10:15～10:45
- 平泳ぎ・バタフライ いわざき 10:45～11:15
- スタート
- 初級スイミング 石川10:45～11:30
- 会員外550円
- 初級クロール教室 金子 14:00～14:30
- 初級お好みスイミング 金子 14:30～15:00
- 子供スイミング 水A 15:30～16:20
- 子供スイミング 水B 16:30～17:20
- 子供スイミング 水C・育成コース 17:30～18:20
- 選手コース 石川 金子 いわざき

10:00～21:30

木曜日

スタジオ

- BANBANエアロ 中川 10:30～11:20
- リラックスヨガ 大屋 11:30～12:20
- ゆっくりエアロ いわざき 12:30～13:00
- ZUMBA 飯塚 20:20～21:10

プール

- 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
- 上級スイミング 新井せつ子 11:15～12:15
- 会員外550円
- 子供スイミング 木A 15:30～16:20
- 子供スイミング 木B 16:30～17:20
- 子供スイミング 木C 17:30～18:20
- 選手コース 石川 金子 いわざき
- スタート
- 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
- 競泳アドバイス 金子 20:40～21:00

10:00～21:30

金曜日

スタジオ

- 会員外550円
- ZUMBA 和田 10:30～11:20
- ペルビックストレッチ 塩原 11:30～12:20
- ストレッチポール 石川 12:25～12:55
- フラダンス 澁澤 13:20～13:50
- 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 ジャズ 西巻 19:00～20:00
- 会員外550円

プール

- アクアビクス 塩原 10:30～11:10
- お好みスイミング いわざき 11:00～11:45
- 初級水泳教室 石川 11:15～12:00
- 中級スイミング 新井せつ子 12:00～13:00
- 子供スイミング 金A 15:30～16:20
- 子供スイミング 金B 16:30～17:20
- 子供スイミング 金C・育成コース 17:30～18:20
- 選手コース 石川 金子 いわざき
- マスターズ 金子 20:00～20:50
- スタート 20:50～21:00

10:00～21:30

土曜日

スタジオ

- ヨガ 岩崎 11:30～12:20
- 子供体操 体土e 13:00～13:50
- 子供体操 体土d 14:00～14:50
- 子供体操 体土a 15:00～15:50
- 子供体操 体土b 16:00～16:50
- キッズ・Jr HIPHOP 西巻 17:30～18:30
- キッズ・Jr・応用 フリースタイル 西巻 18:30～19:30

プール

- フリー パドル&フィン
- 子供水泳 土E 10:30～11:30
- 中級スイミング 新井せつ子 11:30～12:30
- ショートビクス 石川13:00～13:30
- 子供スイミング 土D 14:00～14:50
- 子供スイミング 土A 15:00～15:50
- 子供スイミング 土B 16:00～16:50
- 子供スイミング 土C・育成コース 17:00～17:50
- 選手コース 石川 金子 いわざき

10:00～20:15

赤い文字は前月のプログラムより変更箇所です

日曜日

スタジオ

- ZUMBA 平沼 10:30～11:20
- ヨガ 岩崎 12:30～13:20

プール

- プライベートレッスン （予約制） 10:30～11:00
- プライベートレッスン （予約制） 11:00～11:30
- 大泉校ブログQRコード
- 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
- 選手コース

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(木)~3日(土)休館日

6日(火)祝日営業10:00~18:30

毎週月曜日　定休日

（ ※フリーフィン＆パドルタイム・・・　火～日　終日 ）

提携幼稚園・保育園の授業がございますため下記曜日の時間帯レッスンはは休講となります
5/9(金)13(火)10：45～11：45　5/7(水)14(水)21(水)12：50～13：30　ご了承ください。