

# 野間スイミングスクール・アップルシティ 大泉校 フログラム

令和8年5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 | 免除力アップ<br>アロ足付き              |                                    |                                     |                                    |                                  |                               |  |                                    |                                  |                                    |                                   |                             |
| 30    |                              |                                    |                                     |                                    |                                  |                               |  |                                    |                                  |                                    |                                   |                             |
| 11:00 | ポル・ド・ブラ<br>須永<br>10:30~11:20 | ピーチバレ<br>10:30~11:30               | 中級<br>石川<br>10:30~11:15             | ファットバーナー<br>塩原<br>10:30~11:20      | クロール・背泳ぎ<br>いわざき<br>10:15~10:45  | 初級スイミング<br>石川<br>10:30~11:30  | BANBANエアロ<br>中川<br>10:30~11:20                   | お好みスイミング<br>いわざき<br>10:30~11:00    | 中級ウォーキング<br>新井せつ子<br>10:30~11:00 | ZUMBA<br>和田<br>10:30~11:20         | お好み<br>スイミング<br>居城<br>10:30~11:15 | アクアピクス<br>塩原<br>10:30~11:10 |
| 30    |                              |                                    |                                     |                                    |                                  |                               |  |                                    |                                  |                                    |                                   |                             |
| 12:00 | かんたんエアロ<br>中川<br>11:30~12:20 | 上級<br>石川<br>11:30~12:30            |                                     | ピラティス<br>塩原<br>11:30~12:20         | 平泳ぎ・バタフライ<br>いわざき<br>10:45~11:15 | 初級スイミング2<br>石川<br>11:30~12:30 | リラックスヨガ<br>大屋<br>11:30~12:20                     | 中級スイミング<br>新井せつ子<br>11:15~12:15    |                                  | ベルビックスストレッチ<br>塩原<br>11:30~12:20   | 初級水泳教室<br>石川<br>11:15~12:15       |                             |
| 30    |                              |                                    |                                     |                                    |                                  |                               |  |                                    |                                  |                                    |                                   |                             |
| 13:00 | 会員外550円                      |                                    |                                     |                                    |                                  |                               |  |                                    |                                  |                                    |                                   |                             |
| 30    |                              | ダンベルピクス<br>石川<br>13:00~13:40       |                                     |                                    |                                  |                               |  |                                    |                                  |                                    |                                   |                             |
| 14:00 |                              |                                    |                                     |                                    |                                  |                               |  |                                    |                                  |                                    |                                   |                             |
| 30    |                              | 初級クロール教室<br>居城<br>14:00~14:30      |                                     | 初級クロール教室<br>金子<br>14:00~14:30      |                                  |                               |  |                                    |                                  |                                    |                                   |                             |
| 15:00 |                              | 初級背泳ぎ教室<br>居城<br>14:30~15:00       |                                     | 初級お好みスイミング<br>金子<br>14:30~15:00    |                                  |                               |  |                                    |                                  |                                    |                                   |                             |
| 30    |                              |                                    |                                     |                                    |                                  |                               |  |                                    |                                  |                                    |                                   |                             |
| 16:00 |                              | 子供スイミング<br>火A<br>15:30~16:20       |                                     | 子供スイミング<br>水A<br>15:30~16:20       |                                  | 子供スイミング<br>木A<br>15:30~16:20  |  | 子供スイミング<br>金A<br>15:30~16:20       |                                  | 子供スイミング<br>土A<br>15:00~15:50       |                                   |                             |
| 30    |                              |                                    |                                     |                                    |                                  |                               |  |                                    |                                  |                                    |                                   |                             |
| 17:00 |                              | 子供スイミング<br>火B<br>16:30~17:20       | 子供体操<br>体水b<br>16:30~17:20          | 子供スイミング<br>水B<br>16:30~17:20       |                                  | 子供スイミング<br>木B<br>16:30~17:20  | 子供体操<br>体金b<br>16:30~17:20                       | 子供スイミング<br>金B<br>16:30~17:20       |                                  | 子供スイミング<br>土B<br>16:00~16:50       |                                   |                             |
| 30    |                              |                                    |                                     |                                    |                                  |                               |  |                                    |                                  |                                    |                                   |                             |
| 18:00 |                              | 子供スイミング<br>火C<br>17:30~18:20       | 子供体操<br>体水c<br>17:30~18:20          | 子供スイミング<br>水C・育成コース<br>17:30~18:20 |                                  | 子供スイミング<br>木C<br>17:30~18:20  |  | 子供スイミング<br>金C・育成コース<br>17:30~18:20 |                                  | 子供スイミング<br>土C・育成コース<br>17:00~17:50 |                                   |                             |
| 30    |                              |                                    |                                     |                                    |                                  |                               |  |                                    |                                  |                                    |                                   |                             |
| 19:00 |                              | 選手コース<br>石川<br>金子<br>いわざき          | 子供体操<br>体水d<br>18:30~19:20          | 選手コース<br>石川<br>金子<br>いわざき          |                                  | 選手コース<br>石川<br>金子<br>いわざき     | キッズ・Jr<br>フォーメーション<br>ダンス<br>西巻<br>18:00~19:00   | 選手コース<br>石川<br>金子<br>いわざき          |                                  | 選手コース<br>石川<br>金子<br>いわざき          |                                   |                             |
| 30    | ヨガ<br>いのまた<br>19:00~19:50    |                                    | らくらくエアロ<br>倉嶋<br>19:30~20:15        |                                    |                                  |                               | キッズ・Jr・応用<br>フリースタイル<br>ジャズ<br>西巻<br>19:00~20:00 |                                    |                                  |                                    |                                   |                             |
| 20:00 |                              |                                    |                                     |                                    |                                  |                               |  |                                    |                                  |                                    |                                   |                             |
| 30    | ピラティス<br>いのまた<br>20:00~20:50 | フリー<br>めだか<br>マスターズ<br>20:10~21:00 | フリー<br>アップル<br>マスターズ<br>20:10~21:00 | ZUMBA<br>和田<br>20:25~21:15         |                                  | ZUMBA<br>栗原<br>20:20~21:10    | アップル<br>マスターズ<br>石川<br>20:10~21:00               | スタート② 金子<br>20:10~20:40            | マスターズ<br>金子<br>20:00~20:50       |                                    |                                   |                             |
| 21:00 | 19日                          |                                    |                                     |                                    |                                  |                               |  |                                    |                                  |                                    |                                   |                             |
| 15    |                              |                                    |                                     |                                    |                                  |                               |  |                                    |                                  |                                    |                                   |                             |
| 21:30 | 10:00~21:15                  | 10:00~21:15                        | 10:00~21:15                         | 10:00~21:15                        | 10:00~21:15                      | 10:00~21:15                   | 10:00~21:15                                      | 10:00~21:15                        | 10:00~21:15                      | 10:00~21:15                        | 10:00~21:15                       | 10:00~21:15                 |



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

## <今月のお知らせ>

1(金)2(土)休館日  
5(火)6(水)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