

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6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	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	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
30				スタート		お好み スイミング 恩田 11:00～11:45		お好み スイミング いわさき 11:00～11:45	フリー バドミントン			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		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	中級スイミング 新井せつ子 11:30～12:30		
30	会員外550円						ストレッチボール 石川 12:25～12:55	中級スイミング 新井せつ子 12:00～13:00				
13:00		ダンベルビクス 石川 13:00～13:40				会員外550円	フラダンス 塩澤 13:20～13:50		子供体操 体土e 13:00～13:50	ショートビクス 石川13:00～13:30	ヨガ 岩崎 12:30～13:20	レッスンの 変更など 掲載中！
30												
14:00		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					子供体操 体土d 14:00～14:50	子供スイミング 土D 14:00～14:50		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
30		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								
15:00									子供体操 体土a 15:00～15:50	子供スイミング 土A 15:00～15:50		
30		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				コ ー ス 選 手
16:00									子供体操 体土b 16:00～16:50	子供スイミング 土B 16:00～16:50		
30		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	子供スイミング 金B 16:30～17:20				
17:00										子供スイミング 土C・育成コース 17:00～17:50		
30		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	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			
18:00									キッズ・Jr フォーメーション ダンス 西巻 18:00～19:00			
30									キッズ・Jr・応用 フリースタイル ジャズ 西巻 19:00～20:00			
19:00		選手コース 石川 金子 いわさき	子供体操 体水d 18:30～19:20		選手コース 石川 金子 いわさき		選手コース 石川 金子 いわさき	選手コース 石川 金子 いわさき		選手コース 石川 金子 いわさき		
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	3・17日 ピラティ ス また 20:00～20:50	フリー めだか マスターズ 20:10～21:00					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			
21:00			ZUMBA 和田 20:40～21:30		ZUMBA 飯塚 20:20～21:10			会員 外 550 円	スタート 20:50～21:00			
30												
21:45	10:00～21:30		10:00～21:30		10:00～21:30		10:00～21:30		10:00～20:15		10:00～16:15	

赤い文字は前月の
プログラムより
変更箇所です

＜今月のお知らせ＞

8日(日)マッサージ

14日(土)・15日(日)父の日イベント

28(土)マルシェイベント

その他土日を中心に特別イベント実施予定

29日(日)休館日

毎週月曜日 定休日



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休講となります
6/13(金)17(火)10:45～11:45 6/11(水)18(水)25(水)12:50～13:30 ご了承ください。

(※フリーフィン&パドルタイム... 火～日 終日)