

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7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	ビーチバレー 金子 10:30～11:30	ファットバーナー 塩原 10:30～11:20	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	BANBANエアロ 中川 10:30～11:20		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
11:30				初級水泳人生お悩み教室 石川 11:15～11:45						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	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 大屋 11:30～12:20	お好みスイミング 金子 11:30～12:15	ベルビクストレッチ 塩原 11:30～12:20			ヨガ 岩崎 11:30～12:20	お好みスイミング 石川 11:30～12:00		
12:30						スタート							
13:00					ゆっくリエアロ いわざき 12:30～13:00	コーチと一緒に泳ごう 石川 12:30～13:00	ストレッチボール 石川 12:25～12:55					ヨガ 岩崎 12:40～13:30	
13:30		ダンベルビクス 石川 13:00～13:40				ウォーキング 金子 13:15～13:45	フラダンス 滋澤 13:00～13:50			子供体操 体土e 13:00～13:50	ショートビクス 石川 13:00～13:30		
14:00													
14:30		クロール教室 金子 14:00～14:30		クロール教室 金子 14:00～14:30			ストレッチボール いわざき 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
15:00		背泳ぎ教室 金子 14:30～15:00		お好みスイミング 金子 14:30～15:00						子供体操 体土a 15:00～15:50	子供スイミング 土A 15:00～15:50		
15:30													
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					
16:30													
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 体水b 16:30～17:20	子供スイミング 金B 16:30～17:20						
17:30													
18:00		子供スイミング 火C 17:30～18:20	子供体操 体水c 17:30～18:00	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				子供スイミング 土C・育成コース 17:00～17:50		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
18:30													★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
19:00		選手コース 石川 金子 いわざき		選手コース 石川 金子 いわざき	選手コース 石川 金子 いわざき	選手コース 石川 金子 いわざき	選手コース 石川 金子 いわざき				キッズ・Jr HIPHOP 西巻 17:30～18:30		
19:30	ヨガ いのまた 19:00～19:50						キッズ・Jr 応用 フリースタイル ジャズ 西巻 19:00～20:00				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 いわざき	
20:00			らくらくエアロ 倉嶋 19:45～20:30										
20:30		フリー めだか マスターズ 20:10～21:00			ZUMBA 飯塚 20:20～21:10	アッフル マスターズ 石川 20:10～21:00	競泳レッスン 金子 20:10～21:00		マスターズ 金子 20:00～20:50		ZUMBA 和田 19:40～20:30		
21:00													
21:30	9日・23日												
21:45													



レッスンの
変更など
の
掲載中!
選手
ス

13日・27日

赤い文字は前月の
プログラムより
変更箇所です

(※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。

<今月のお知らせ>

毎週月曜日 定休日

