

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8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												
11:00	ポール・ド・ブラ 須永	ビーチバレー 金子	中級 石川	ファットバーナー 塩原	BANBANエアロ 中川	お好み スイミング 恩田	ZUMBA 和田	お好み スイミング いわさき	アクアピクス 塩原	子供水泳 土E	ZUMBA 平沼	プライベートレッスン (予約制) 10:30~11:00
30		10:30~11:30	10:30~11:15	10:30~11:20	10:30~11:20	10:30~11:15	10:30~11:20	10:30~11:15	10:30~11:10	10:30~11:30	10:30~11:20	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	上級 金子		ピラティス 塩原	リラックスヨガ 常木	上級 スイミング 新井せつ子	ベルビクストレッチ 塩原		初級水泳教室 石川	ヨガ 岩崎	中級スイミング 新井せつ子	
30		11:30~12:30		11:30~12:20	11:30~12:20	11:15~12:15	11:30~12:20		11:15~12:00	11:30~12:20	11:30~12:30	
13:00	会員外550円				ゆっくりエアロ いわさき	会員外550円	ストレッチボール 石川	中級スイミング 新井せつ子				
30					12:30~13:00		12:25~12:55	12:00~13:00				
14:00							フラダンス 塩澤			子供体操 体土e	ショートピクス 石川	
30							13:20~13:50			13:00~13:50	13:00~13:30	
15:00		初級クロール教室 恩田		初級クロール教室 金子						子供体操 体土d	子供スイミング 土D	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		14:00~14:30		14:00~14:30						14:00~14:50	14:00~14:50	
16:00		初級背泳ぎ教室 恩田		初級お好みスイミング 金子						子供体操 体土a	子供スイミング 土A	
30		14:30~15:00		14:30~15:00						15:00~15:50	15:00~15:50	
17:00		子供スイミング 火A		子供スイミング 水A		子供スイミング 木A	子供スイミング 金A	子供スイミング 金A		子供体操 体土b	子供スイミング 土B	
30		15:30~16:20		15:30~16:20		15:30~16:20	15:30~16:20	15:30~16:20		16:00~16:50	16:00~16:50	
18:00		子供スイミング 火B	子供体操 体水b	子供スイミング 水B	子供スイミング 木B	子供スイミング 金B	子供スイミング 金B	子供スイミング 金B			子供スイミング 土C・育成コース	
30		16:30~17:20	16:30~17:20	16:30~17:20	16:30~17:20	16:30~17:20	16:30~17:20	16:30~17:20			17:00~17:50	
19:00		子供スイミング 火C	子供体操 体水c	子供スイミング 水C・育成コース	子供スイミング 木C	子供スイミング 金C	子供スイミング 金C・育成コース	子供スイミング 金C・育成コース	キッズ・Jr HIPHOP 西巻	キッズ・Jr HIPHOP 西巻	選手コース 石川 金子 いわさき	
30		17:30~18:20	17:30~18:20	17:30~18:20	17:30~18:20	17:30~18:20	17:30~18:20	17:30~18:20	17:30~18:30	17:30~18:30		
20:00			選手コース 石川 金子 いわさき	子供体操 体水d	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	キッズ・Jr・応用 フリースタイル 西巻	キッズ・Jr・応用 フリースタイル 西巻		
30			18:30~19:20	18:30~19:20	18:30~19:20	18:30~19:20	18:30~19:20	18:30~19:20	18:30~19:30	18:30~19:30		
21:00	ピラティス いのまた	フリー めだか マスターズ	フリー アッフル マスターズ	らくらくエアロ 倉嶋		アッフル マスターズ 石川	マスターズ 金子	マスターズ 金子				
30	20:00~20:50	20:10~21:00	20:10~21:00	19:45~20:30		20:10~21:00	20:00~20:50	20:00~20:50				
21:45	5・19日			ZUMBA 和田	ZUMBA 飯塚	スタート 金子	スタート 金子	スタート 金子				
				20:40~21:30	20:20~21:10	20:40~21:00	20:40~21:00	20:40~21:00				
	10:00~21:30			10:00~21:30	10:00~21:30	10:00~21:30	10:00~21:30	10:00~21:30	10:00~20:15			



大泉校プログラムQRコード

レッスンの
変更など
掲載中！

選
手
ス
コ
ー
ス

10:00~16:15

<今月のお知らせ>

12(火)~16(土)休館日

毎週月曜日 定休日



提携幼稚園・保育園の授業がご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
8/19(火)22(金)10:45~11:45

赤い文字は前月の
プログラムより
変更箇所です