

# 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5年9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	無料力アップ アロマ付き												
11:00	ポル・ド・ブラ 須永 10:30～11:20	ビーチバレー 大塚 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 石川 10:30～11:00 平泳ぎ 石川 11:00～11:30	BANBANエアロ 中川 10:30～11:20		ZUMBA 和田 10:30～11:20	アクアピクス 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	
12:00	ストレッチポール 大塚 11:30～		ピラティス 塩原 11:30～12:20	バタフライ 石川 11:30～12:00	リラックスヨガ 常木 11:30～12:20	お好みスイミング(泳力認定) いわざき 11:15～12:00		お好みスイミング 石川 11:20～12:00	ヨガ 岩崎 11:30～12:20	フリー パドル&フィン スタート 11:30～11:40		QRコード NOMASスイミングスクール 確認できます カレンダーや キャンペーンなど	
13:00					ゆっくりエアロ いわざき 12:30～13:00			ストレッチポール 大塚12:25～12:55		お好みスイミング 石川 11:40～12:10		ヨガ 岩崎 12:40～13:30	QRコード 大泉校プログラムコード レッスンの 変更など 掲載中!
14:00		ダンベルピクス 石川 13:00～13:40		クロール教室 いわざき 13:30～14:00				フラダンス 濹澤 13:00～13:50		ショートピクス 石川 13:00～13:30			
15:00		クロール教室 いわざき 14:00～14:30		お好みスイミング いわざき 14:00～14:30				ストレッチポール いわざき 14:00～14:30		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
16:00		背泳ぎ教室 いわざき 14:30～15:00				はじめてスイミング 石川 14:00～15:00				子供スイミング 土A 14:00～14:50			
17:00		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			選手 コース
18:00		子供スイミング 火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 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		子供スイミング 土B 16:00～16:50			
19:00		子供スイミング 火C 17:30～18:20	子供スイミング 水C 17:30～18:20	子供スイミング 水C 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			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
20:00	ヨガ いのまた 19:00～19:50	選手コース 石川 金子		選手コース 石川 いわざき 金子		選手コース 石川 いわざき 金子		フリースタイル ジャズ 西巻 19:00～20:00		フリースタイル 西巻 18:30～19:30	選手コース 石川 金子		＜今月のお知らせ＞ 23日(土)祝日営業 10:00～18:00 29日(金)30日(土)休館日 毎週月曜日 定休日
21:00			らくらくエアロ 倉嶋 19:45～20:30			スタート 20:00～21:10		マスターズ 金子 20:00～20:50		ZUMBA 和田 19:40～20:30		9日 (2日・16日休講)	
21:45			ZUMBA 和田 20:40～21:30		ZUMBA 飯塚 20:20～21:10		アップルマスターズ 石川 20:10～21:00		スタート 20:50～21:00				赤い文字は前月の プログラムより 変更箇所です

初心者の方におススメ

( ※フリーフィン&パドルタイム... 火～金 20:00～21:00 土 20:00～20:30 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います。ご了承ください。

