

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6年7・8月短期教室

	火 7/23・30 8/6・20		水 7/24・31 8/7・21		木 7/25 8/1・8・22		金 7/26 8/2・9・23		土		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	免検力アツアツ付き												
30				クロール・背泳ぎ いわさき 10:15~10:45									
11:00	ボルド・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		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				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			
12:00	ストレッチボール 金子 11:30~12:00		ピラティス 塩原 11:30~12:20		リラククスヨガ 常木 11:30~12:20	お好みスイミング* 金子 11:15~12:15 スタート	パールビクストレッチ 塩原 11:30~12:20	お好みスイミング いわさき 11:15~12:00	お悩み教室 石川 11:15~12:00	スタート 11:30~11:40	お好みスイミング 石川 11:40~12:10	QRコード 確認できます キャンペーンなど	
30		ショートビクス 石川 12:00~12:30											
13:00		短期水泳教室		短期水泳教室		短期水泳教室		短期水泳教室				ヨガ 岩崎 12:40~13:30	QRコード 掲載中! レッスンの 変更など
30							フラダンス 滋澤 13:00~13:50	短期水泳教室		子供体操 体土d 14:00~14:50	ショートビクス 石川 13:00~13:30		
14:00	短期水泳教室	クロール教室 金子 14:00~14:30	短期水泳教室	クロール教室 金子 14:00~14:30	短期水泳教室					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		背泳ぎ教室 金子 14:30~15:00	短期水泳教室	お好みスイミング 金子 14:00~14:30	短期水泳教室								
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					選手 コース
16:00													
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	子供体操 体水b 16:30~17:20	子供スイミング 金B 16:30~17:20			子供体操 体土b 16:00~16:50	子供スイミング 土B 16:00~16:50		
17:00													
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 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	
18:00										キッズ・Jr HIPHOP 西巻 17:30~18:30		★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	
30							キッズ・Jr フォーメーション ダンス 西巻 18:00~19:00						
19:00	ヨガ いのまた 19:00~19:50	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			選手コース 石川 金子 いわさき		
30							キッズ・Jr・応用 フリースタイル ジャズ 西巻 19:00~20:00						
20:00			らくらくエアロ 倉嶋 19:45~20:30		スタート 20:00~21:10								
30	ピラティス いのまた 20:00~20:50	フリー めだか マスターズ 20:10~21:00		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		マスターズ 金子 20:00~20:50					
21:00								スタート 20:50~21:00					
30													
21:45	(※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)												

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>
30日(日)休館日
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さいいます。ご了承ください。