

# 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3月短期教室

	28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)		2023/4/1(土)		2023/4/2(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	危険力アップ アロマ付き												
11:00	ボル・ド・ブラ 須永 10:30~11:20	ビーチパレー 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 いわさき 10:30~11:00 平泳ぎ・バタフライ いわさき 11:00~11:30	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	
12:00	ストレッチボール 大塚 11:30~		ピラティス 塩原 11:30~12:20	ゆっくり 50m いわさき 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) 小林 11:15~12:00	ベルビクストレッチ 塩原 11:30~12:20	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		確認できます キャンセルなど カレンダーや キヤベーンなど	
13:00					ゆっくりエアロ いわさき 12:30~13:00		ストレッチボール 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	掲載中! レッスンの 変更など
14:00		短期水泳教室		短期水泳教室		短期水泳教室	フラダンス 濹澤 13:00~13:50	短期水泳教室		ショートビクス 石川 13:00~13:30			
15:00	短期体操教室	クロール教室 いわさき 14:00~14:30 背泳ぎ教室 いわさき 14:30~15:00	短期体操教室	お好みスイミング 小林 14:00~14:30	短期体操教室	お好みスイミング 小林 14:00~15:00	短期体操教室	お好みスイミング(泳力認定) 青木 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	
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	子供体操 体土a 15:00~15:50	子供スイミング 土A 15:00~15:50		選手 コース	
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 体金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			
18:00		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 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	
19:00	ヨガ いのまた 19:00~19:50	選手コース 石川		選手コース 石川 いわさき		選手コース 石川 いわさき	フォーメーション ダンス 西巻 18:00~19:00	選手コース 石川 いわさき	フリースタイル 西巻 18:30~19:30	選手コース 石川			
20:00			らくらくエアロ 倉嶋 19:45~20:30		スタート 20:00~21:10								
21:00	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 20:10~21:00		マスターズ 青木 20:00~20:50					
21:45													

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>

1日(水)~3日(金)休館日

21日(火)祝日営業 10:00~18:30

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ございます。ご了承ください。

( ※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 )