

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8年夏短

	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付き	ビーチバレー 10:10~10:50	初・中級 スイミング 10:10~10:50	初級 スイミング 10:10~10:55	お好み スイミング 10:10~10:55	BANBANエアロ 中川 10:30~11:20	健康ウォーキング 新井 10:30~11:00	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 10:20~11:10	プライベートレッスン (予約制) 10:30~11:00
30												
11:00	ポール・ド・ブラ 須永 10:30~11:20			ファットバーナー 塩原 10:30~11:20					初級スイミング 居城 11:15~12:00	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
30												
12:00	かんたんエアロ 中川 11:30~12:20			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 いわさき 11:15~12:00	ベルビクストretch 塩原 11:30~12:20	中級スイミング 新井せつ子 12:00~13:00	ヨガ 岩崎 11:30~12:20	中級スイミング 新井せつ子 11:30~12:30	
30												
13:00	会員外550円	短期水泳教室		短期水泳教室			会員外550円	フラダンス 澁澤 13:00~13:50	短期水泳教室	子供体操 体土e 13:00~13:50	ショートピクス 石川13:00~13:30	ヨガ 岩崎 12:30~13:20
30												
14:00		初級クロール教室 居城 14:10~14:30	短期体操教室	短期体操教室		短期体操教室	初級クロール教室 新井 14:10~14:30	短期体操教室		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		初級背泳ぎ教室 居城 14:30~15:00										
15:00			短期体操教室	短期体操教室		短期体操教室				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												
16:00		子供スイミング 火A 15:30~16:20	短期体操教室	短期体操教室		短期体操教室				子供体操 体土b 16:00~16:50	子供スイミング 土B 16:00~16:50	選手コース 石川 金子 いわさき
30												
17:00		子供スイミング 火B 16:30~17:20	短期体操教室	短期体操教室		短期体操教室				子供体操 体土c 17:00~17:50	子供スイミング 土C・育成コース 17:00~17:50	選手コース 石川 金子 いわさき
30												
18:00		子供スイミング 火C 17:30~18:20	短期体操教室	短期体操教室		短期体操教室				キッズ・Jr HIPHOP 西巻 17:30~18:30	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 いわさき
30												
19:00		選手コース 石川 金子 いわさき	短期体操教室	短期体操教室		短期体操教室						
30												
20:00			短期体操教室	短期体操教室		短期体操教室						
30												
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	フリー アッフル マスターズ 20:10~21:00	ZUMBA 和田 20:25~21:15		ZUMBA 栗原 20:20~21:10	アッフル マスターズ 石川 20:10~21:00	スタート 金子 20:10~20:40	マスターズ 金子 20:00~20:50	スタート 金子 20:40~21:00	マスターズ 金子 20:00~20:50	マスターズ 金子 20:00~20:50
21:15	7月:7・21日 8月:4・18日							会員外 550円				
21:30												



レッスンの
変更など
掲載中！
掲載中！

大泉校プログラムQRコード

選手
コース

10:00~16:15

<7・8月のお知らせ>

11(火)祝日営業

10:00~18:30

12(水)~17(月)休館日

毎週月曜日 定休日

赤い文字は前月の
プログラムより
変更箇所です

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。

