

VOMAスイミングスクール・アップルシティ競泳校コロナ変更レッスンプログラム☆

2020年3月～

ご迷惑お掛け致します。ご理解の程宜しくお願い致します。

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		休館日	
	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		
10:00												
30	ラジオ体操	フリーフィンスイム	ラジオ体操	フリーフィンスイム	ラジオ体操	フリーフィンスイム	ラジオ体操	フリーフィンスイム		フリーフィンスイム		
	10:30～		10:30～		10:30～		10:30～		10:30～			
11:00	休講	背泳ぎ教室	休講	ウォーキング	休講		休講	ウォーキング	休講	パワフルエアロ(井倉)		
	ミドルエアロ(大澤)	クロール教室		ウォーキング		ウォーキング		ウォーキング				
30		らくらくフィンスイム	11:40～	フリーフィンスイム	12:00～		11:30～	フリーフィンスイム	11:30～			
			フラダンス(渋澤)	ショートピクス	休講		KAZE(福島)	アクアピクス40(高橋)	休講			
12:00		フリーフィンスイム										
		持っている方のみ										
30												
		フリーフィンスイム										
13:00												
		ショートピクス										
30												
		クロール教室		フリーフィンスイム								
14:00												
		バックフライ教室		背泳ぎ教室								
30												
				お好みスイミング								
15:00												
30	15:30～		15:30～		15:30～		15:30～		15:30～			
16:00	園児・小学生体操教室(3歳～小3年生)	A		A	園児・小学生体操教室(3歳～小3年生)	A	園児・小学生体操教室(3歳～小3年生)	A	園児・小学生体操教室(3歳～小3年生)	A		
30												
	小学生体操教室中・高学年(小3～小6年生)	B		B	ジュニアHIPHOP基本	B	小学生体操教室中・高学年(小3～小6年生)	B	小学生体操教室低・中学年(小1～小4年生)	B		
17:00												
30												
	ジュニアヒップホップ高学年(小3～小6年生)	C	小学生体操教室高学年(小4～小6年生)	C	小学生体操教室中・高学年(小3～小6年生)	C		C	小学生体操教室中・高学年(小3～小6年生)	C		
18:00												
30												
19:00												
30												
20:00												
	休講	ジョグ&ウォーク	HIROヨガ		休講		コンテュショニングヨガ(塩谷)		ポルトフラ(丸山)			
30												
21:00												
	パワフルエアロ(井倉)	お好みS	休講	お好みスイミング	ホムンズ(TONOKO☆)	個人メドレー	お好みスイミング	フリーフィンスイム				
30												
22:00												

火曜日～金曜日◆10:00～21:30(22:00CLOSE)

土曜日◆10:00～20:30(21:00CLOSE)

日曜日
プライベートレッスン受付中!
30分=1,100円
予約制(プールのみ)
会員外の方は別途
施設使用料が掛かります。

不得意な課題を集中的に
マイペースに個人レッスン!
お子様から大人の方までOK!
是非ご利用ください!

※ミストサウナ、
ジャグジーバス、
大人サウナ大好評

※ジムマシンの説明
(特に無料体験希望の方)
は事前にお電話で
時間をご確認下さい。

