

8月レッスンプログラム

高林校

大変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

2020年8月~

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	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	ラジオ体操												
10:30	ミドルエアロ(寺内)	クロール教室	ZUMBA(村田)	ショートピクス	ZUMBA(小林みよ)	お好みスイム	ベーシックエアロ(小林清美)	ガンガンスイム45	パワーヨガ(中村)	クロール教室	ZUMBA(小林みよ)	クロール教室	
11:00		背泳ぎ教室		フィンスイム		パタフライ教室			NEW	平泳ぎ教室		お好みスイム	
11:30		パタフライ教室		バタフライ		平泳ぎ教室		スタート&ターン		バタフライ教室		プライベートレッスン	
12:00		12:10~				12:05~						プライベートレッスン	
12:30		脂肪バイバイ(小野島)	代謝UPヨガ(塩谷)			12:15~							
13:00			13:10~14:00				ヨガ(岩崎)						
13:30			フラダンス【基本】(渋沢)										
14:00		おまかせスイム1時間		バタフライ教室		お好みスイム		レベルUPスイム45	小学生キッズピクス(小1-6)(MARI)			お好みスイム45分	
14:30				フィンスイム		フィンスイム		NEW	14:40~	幼児キッズピクス(4才-6才)(MARI)	子どもスイミングD		
15:00											子どもスイミングA		
15:30											子どもスイミングB		
16:00	園児体操教室(3歳~6歳児)	子どもスイミングA	園児体操教室(3歳~6歳児)	子どもスイミングA	園児体操教室(3歳~6歳児)	子どもスイミングA	子どもスイミングA	子どもスイミングA			子どもスイミングC		
16:30	小学生体操教室(小1~小3)	子どもスイミングB	小学生体操教室(小1~小3)	子どもスイミングB	小学生体操教室(小1~小3)	子どもスイミングB	子どもスイミングB	子どもスイミングB			選手コース		
17:00	小学生体操教室(小3~小6)	子どもスイミングC	小学生体操教室(小3~小6)	子どもスイミングC	小学生体操教室(小3~小6)	子どもスイミングC	子どもスイミングC	子どもスイミングC					
18:00									18:30~	キッズピクス中学生(MARI)			
19:00		選手コース				選手コース		選手コース					
20:00													

16:30まで【17:00退館】

無料体験募集中!!

アメールブログ
QRコード→



20:00まで【20:30退館】

毎週日曜日
プライベートレッスン
30分=1100円
予約制 受付中!