## 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 一般に こ 一番林校 ご理解の程、宜しくお願い致します 一般に

22:00

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
10:00		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
	ラジス	才体操	ラジ	才体操	ラジス	才体操	ラジ	才体操	ラジ	才体操			
30	ミドルエアロ	クロール教室	ZUMBA (村田)	ショートビクス	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	30
30	(寺内)	背泳ぎ教室	(13 🖽 /	フィン スイム	(3.11.13) 04)	バタフライ教室	(3 11/1320)			平泳ぎ教室	(3)////07/07/	お好みスイム	30
		バタフライ教室		バタフライ	ヨガ	平泳ぎ教室		スタート&ターン	MEW	バタフライ教室		プライベート レッスン	
12:00		12:10~	代謝UPヨガ		(野口)	12:05~	12:15~					プライベート レッスン	12:00
30		脂肪バイバイ (小野島)	(塩谷)			アクアビクス (小野島)	ヨガ						30
13:00			13:10~14:00				(岩崎)						13:00
30			フラダンス 【基本】			4)47.7			13:30~				30
14:00		おまかせスイム 1時間	(渋沢)	バタフライ教室		お好み スイム		レベルUPスイム 45	小学生 キッズビクス (小1-6)				14:00
30		1 四月日		フィンスイム		フィン スイム			(MARI)	子どもスイミング		お好みスイム 45分	30
15:00									14:40~ 幼児	D			15:00
30									キッズビクス (4才-6才) (MARI)	子どもスイミング			30
16:00	園児 体操教室	子どもスイミン グ	園児 体操教室	子どもスイミング A	園児 体操教室	子どもスイミング A		子どもスイミング A	(MARI)	Α		フライベートレッス ソ	イ 16:00
30	(3歳~6歳児)	Α	(3歳~6歳児)		(3歳~6歳児)			· · ·		子どもスイミング B	10.00+~	17.001日 公	30
17:00	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			10.30\$ 6	17:00退館	17:00
30		子どもスイミン								子どもスイミング C			30
18:00	小学生 体操教室 (小3~小6)	子ともスイミン 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			無料体影	募集中!	18:00
30	.,,	J	(3 3 3 3)		(3 3 3 5)				18:30~ キッズビクス				30
19:00		電工		vez ±		\ez. <b>⊥</b>		\ee=±	ーサスピジス 中学生 (MARI)	選手 コース	アメーバフロ	17 (200 ) 17 (200 )	19:00
30		選手 コース		選手 コース		選手 コース		選手 コース			QR⊐−ド→		30
20:00													20:00
30													30
		\				<u> </u>	$\overline{\wedge}$				毎週日 プライベー		
21:00	')	\	ハコ		<b>['</b> '][	) : 3	!     _	只 省记	<b>j' 1</b>		フライベー 30分=1	<b>N</b>	21:00
30		J . \ J	1117	. ( `	<b>1</b> / \		) ( <i>J</i> 7]	$X \mapsto E$	; /		30万一Ⅰ  - 		30