

10月レッスンプログラム 高林校 2020年10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		バクワイ教室				平泳ぎ教室		お好みスイム
11:30		バクワイ教室		バタフライ	ヨガ(野口)	平泳ぎ教室		カート&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				子どもスイミングD		
15:00									14:40~			
15:30									幼児キッズピクス(4才-6才)(MARI)	子どもスイミングA		
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B		プライベートレッスン
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		子どもスイミングC		
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)	選手コース	
19:00		選手コース				選手コース						
20:00						選手コース						
21:00	20:00まで【20:30退館】											
22:00												

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→



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!