

11月レッスンプログラム 高林校 2020年11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		バタフライ教室				平泳ぎ教室		お好みスイム
11:30		バタフライ教室		バタフライ教室	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)			アクアピクス(小野島)	12:15~	ヨガ(岩崎)				
13:00			13:10~14:00									
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			13:30~	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				レベルUPスイム45	子どもスイミングD	
15:00									14:40~	幼児キッズピクス(4才-6才)(MARI)	子どもスイミングA	
15:30		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				プライベートレッスン
16:00											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C	
17:00												16:30まで【17:00退館】
17:30	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				
18:00									18:30~	キッズピクス中学生(MARI)	選手コース	
18:30		選手コース				選手コース		選手コース				
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												

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!