

12月レッスンプログラム 高林校 2020年12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											
11:00	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	ポディーメイク(中村)	クロール教室	ZUMBA(小林みよ)	クロール教室
12:00		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
13:00		バクワイ教室		バクワイ教室	ヨガ(野口)	平泳ぎ教室		ｽｰﾄ&ﾀｰﾝ		バタフライ教室		プライベートレッスン
14:00		12:10～				12:05～						プライベートレッスン
15:00		脂肪バイバイ(小野島)	代謝UPヨガ(塩谷)			12:15～	ヨガ(岩崎)					
16:00			13:10～14:00									
17:00		おまかせスイム1時間	フラダンス【基本】(渋沢)	バタフライ教室		13:30～		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
18:00				フィンスイム		14:40～			幼児キッズピクス(4才-6才)(MARI)	子どもスイミングD		
19:00										子どもスイミングA		プライベートレッスン
20:00		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B		プライベートレッスン
21:00	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		子どもスイミングC		
22:00	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				
									18:30～	キッズピクス中学生(MARI)	選手コース	
	選手コース			選手コース		選手コース						

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!