

レッスンプログラム 高林校 3月30日~4月2日

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		
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								10:00
		10:15~				10:00~		
	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	
30								30
11:00	中級者 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
		背泳ぎ教室		フィン スイム		バタフライ教室		45分
30		水慣れ 教室		水慣れ 教室		水慣れ 教室		水慣れ 教室
		バタフライ教室		バタフライ		平泳ぎ教室		11:30~
12:00		12:10~			ヨガ (野口)	12:05~		スタート&ターン
		脂肪ハイバイ (小野島)	代謝UPヨガ (塩谷)			アクアピクス (小野島)	12:15~	
30			13:10~14:00				ヨガ (岩崎)	
13:00		短期水泳教室	フラダンス 【基本】 (渋沢)	短期水泳教室		短期水泳教室		短期水泳教室
30								
14:00	14:15~	おまかせスイム	14:15~	バタフライ教室	14:15~	お好みスイム	14:15~	14:10~14:40
30		短期体操教室	短期体操教室		短期体操教室		短期体操教室	レベルアップスイム
15:00								
30								
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		子どもスイミング A		子どもスイミング A
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
30								
18:00	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
30								
19:00		選手 コース		選手 コース		選手 コース		選手 コース
30								
20:00								

※誠に勝手ながらアクア会員の方の午後のプールレッスンは短期水泳教室の関係で14:00~(金曜日は14:10~)とさせていただきます。ご迷惑をお掛け致しますが、何卒宜しくお願い致します。