

1月レッスンプログラム 高林校 2021年1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	ボディメイク(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		バタフライ教室				平泳ぎ教室		お好みスイム
13:00		バタフライ教室		バタフライ教室	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~						
16:00			13:10~14:00			ヨガ(岩崎)						
17:00		おまかせスイム1時間	フラダンス【基本】(浅沢)	バタフライ教室								
18:00				フィンスイム								
19:00												
20:00												
21:00												
22:00												

16:30まで【17:00退館】

無料体験募集中！！

アマーバフロク
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！