

# 2月レッスンプログラム 高林校 2021年2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)	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				バタフライ教室		プライベートレッスン	
14:00	12:10~	代謝UPヨガ(塩谷)	フリーフィン 12:00-12:30 6,7コース		12:05~				フリーフィン 12:00-12:30 6,7コース		プライベートレッスン	
15:00	脂肪バイバイ(小野島)				12:15~	ヨガ(岩崎)			フリーフィン 12:00-12:30 6,7コース			
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】(浅沢)	バタフライ教室	お好みスイム				小学生キッズピクス(小1-6)(MARI)	子どもスイミングD		お好みスイム45分	
18:00	フリーフィン 6,7コース		フィンスイム	フリーフィン 6,7コース	フリーフィン 6,7コース	フリーフィン 6,7コース	フリーフィン 6,7コース	幼児キッズピクス(4才-6才)(MARI)	子どもスイミングA		フリーフィン 6,7コース	
19:00									子どもスイミングB		プライベートレッスン	
20:00	園児体操教室(3歳~6歳児)	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A	子どもスイミングA		子どもスイミングC		プライベートレッスン	
21:00	小学生体操教室(小1~小3)	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B	子どもスイミングB		選手コース			
22:00	小学生体操教室(小3~小6)	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	子どもスイミングC	子どもスイミングC	キッズピクス中学生(MARI)				

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!