

# 4月レッスンプログラム 高林校 2021年4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		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操			
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	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
11:00		背泳ぎ教室		フィンスイム		パタフライ教室				平泳ぎ教室		お好みスイム
30		パタフライ教室		パタフライ教室		平泳ぎ教室				パタフライ教室		プライベートレッスン
12:00		12:10~		フリーフィン 12:00-12:30 6、7コース	ヨガ(野口)	12:05~		12:15~		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
30		脂肪バイバイ(小野島)				アクアピクス(小野島)						
13:00			13:10~14:00									
30			フラダンス【基本】(浅沢)									
14:00		おまかせスイム1時間		パタフライ教室		お好みスイム				小学生キッズピクス(小1-6)(MARI)		お好みスイム45分
30		フリーフィン6、7コース		フィンスイム		フィンスイム				フリーフィン6、7コース		子どもスイミングD
15:00				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
30										14:40~		プライベートレッスン
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	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	幼児キッズピクス(4才-6才)(MARI)		子どもスイミングA
30												子どもスイミングB
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	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
30												子どもスイミングC
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	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
30										18:30~		
19:00										キッズピクス中学生(MARI)		選手コース
30		選手コース		選手コース		選手コース		選手コース				
20:00												
30												

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！