

# 5月レッスンプログラム 高林校 2021年5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											
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				バタフライ教室		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)	代謝UPヨガ(塩谷)			アクアピクス(小野島)		ヨガ(岩崎)				
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			13:30~	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			14:40~	幼児キッズピクス(4才-6才)(MARI)		フリーフィン6,7コース
30										子どもスイミングA		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	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B		プライベートレッスン
30										子どもスイミングC		プライベートレッスン
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			16:30まで【17:00退館】	
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	子どもスイミングC				
30									18:30~	キッズピクス中学生(MARI)	選手コース	
19:00												
30		選手コース		選手コース		選手コース		選手コース				
20:00												
30												

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!