

7月レッスンプログラム 高林校 2021年7/27~30

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操	
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
	水慣れ教室 背泳ぎ教室 バタフライ教室		水慣れ教室 フィンスイム バタフライ教室		水慣れ教室 バタフライ教室 平泳ぎ教室		水慣れ教室 フット&ターン
	12:10~	代謝UPヨガ(塩谷)	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
	脂肪バイバイ(小野島)				アクアピクス(小野島)	ヨガ(岩崎)	
	短期水泳	13:10~14:00 フラダンス【基本】(澁沢)	短期水泳		短期水泳		短期水泳
短期体操	お好みスイム30 フリーフィン 6、7コース	短期体操	バタフライ教室 フリーフィン 6、7コース	短期体操	お好みスイム フィンスイム	短期体操	レベルUPスイム30 フリーフィン 6、7コース
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
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
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
	選手コース		選手コース		選手コース		選手コース

**7/27より短期教室を行う関係で
火曜日から金曜日の午後のスイムレッスンの時間を
一部変更させていただきます。
大変ご迷惑をお掛け致しますが
何卒ご理解、ご協力の程お願い致します。
※土、日曜日のレッスンは通常通り行います。**

無料体験募集中!!

アメールブログ
QRコード→



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!

20:00まで【20:30退館】