

# 7月レッスンプログラム 高林校 2021年7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				バタフライ教室		プライベートレッスン
14:00		12:10~		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~						
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						小学生キッズピクス(小1-6)(MARI)		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						幼児キッズピクス(4才-6才)(MARI)		フリーフィン 6,7コース
19:00				フリーフィン 6,7コース								プライベートレッスン
20:00												プライベートレッスン
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！