

8月レッスンプログラム 高林校 2021年8月(短期)

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日									
	プール	スタジオ	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									
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(泳力認定)	ベーシックエアロ(小林清美)	ガンガンスイム45								
12:00	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 スタート&ターン								
13:00		12:10~ 脂肪バイバイ(小野島)	代謝UPヨガ(塩谷)	フリーフィン 12:00-12:30 6,7コース		12:05~ アควアピクス(小野島)	12:15~ ヨガ(岩崎)	フリーフィン 12:00-12:30 6,7コース								
14:00		短期水泳	13:10~14:00 フラダンス【基本】(渋沢)	短期水泳		短期水泳		短期水泳								
15:00	短期体操	お好みスイム(泳力) 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(泳力認定) 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								
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								
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								
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								
19:00		選手コース		選手コース		選手コース		選手コース								
20:00																
21:00	20:00まで【20:30退館】															
22:00																

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大変ご理解、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。

※8/10(火),11(水),31(火)
 短期教室がお休みの為
 通常通りのレッスン行います。

毎週水曜日の12:00~12:30
 ☆ジムオリエンテーション☆

↓
 ジムトレーニングが初めてという方には是非オススメです!!
 スタッフがマシントレーニングのやり方をご案内させていただきます。
 ご希望の方は事前にご予約下さい。
 無料体験の方も大歓迎♪

アメールプログラム
 QRコード→



無料体験募集中!!

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!