

# 11月レッスンプログラム 高林校 2021年11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)     | 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                 | ポディーメイク(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        | バタフライ教室      |                |                           |                       | 平泳ぎ教室                     |             | お好みスイム(泳力認定)    |  |
| 13:00 | バタフライ教室        |                | バタフライ教室                   | 11:40~         | 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~         | 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 |                       | 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)    |                |                           |                | アクアピクス(小野島)  | ヨガ(岩崎)         |                           |                       |                           |             |                 |  |
| 16:00 |                | 13:10~14:00    |                           |                |              |                |                           |                       |                           |             |                 |  |
| 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                   |                | お好みスイム(泳力認定) |                | レベルUPスイム45                | 小学生キッズピクス(小1-6)(MARI) | 子どもスイミングD                 |             | お好みスイム45分(泳力認定) |  |
| 18:00 | 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              | 幼児キッズピクス(4才-6才)(MARI) | 子どもスイミングA                 |             | フリーフィン6,7コース    |  |
| 19:00 |                |                | フリーフィン6,7コース              |                | フリーフィン6,7コース |                |                           |                       | 子どもスイミングB                 |             | プライベートレッスン      |  |
| 20:00 | 園児体操教室(3歳~6歳児) | 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C                 |             | プライベートレッスン      |  |
| 21:00 | 小学生体操教室(小1~小3) | 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                 |                       | 選手コース                     |             |                 |  |
| 22:00 | 小学生体操教室(小3~小6) | 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                 |                       |                           |             |                 |  |

16:30まで【17:00退館】

☆毎週水曜日☆  
12:00~12:30  
ジムのオリエンテーション

ご希望の方は事前にご予約下さい。

**無料体験募集中!!**

アメールブログ  
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!