

# 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					
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					
	選手コース		選手コース		選手コース		選手コース	キッズピクス中学生(MARI)	選手コース			


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！