

12月レッスンプログラム 高林校 2021年12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(泳力認定)	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(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~		フリーフィン 12:00-12:30 6,7コース	ヨガ(野口)	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)	代謝UPヨガ(塩谷)			アクアピクス(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		お好みスイム(泳力認定)			13:30~	小学生キッズピクス(小1-6)(MARI)		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			14:40~	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		フリーフィン 6,7コース				子どもスイミングD		プライベートレッスン
20:00										子どもスイミングA		プライベートレッスン
21:00										子どもスイミングB		プライベートレッスン
22:00										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!