

レッスンプログラム

高林校

12月28.29日



12月28日		12月29日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール
		10:15~	
ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操
中級者 エアロ (寺内)	クロール教室	ZUMBA (村田)	ショートビクス
	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
	12:10~		
	脂肪バイバイ (小野島)	ヨガ (塩谷)	
		13:10~14:00	
	短期水泳教室	フラダンス 【基本】 (渋沢)	短期水泳教室
14:15~	おまかせスイム	14:15~	バタフライ教室
短期体操教室		短期体操教室	
	プライベートレッスン		プライベートレッスン
	プライベートレッスン		プライベートレッスン

【ご案内】

営業時間 10:00~16:30までとさせていただきます。

※短期水泳教室の為午後のレッスンは30分遅らせて行います。
ご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご理解の程、宜しくお願い致します。

《プライベートレッスン》

15:00~ } 30分間コーチとマンツーマンレッスン!!
15:30~ } ご要望を頂いた内容を中心にレッスンを行います!!

予約制となっております。 30分間¥1,100
受付までお越しく下さい。

《休館日のお知らせ》

休館日：12/30(木)~2022年1/3(月)

2022年の営業開始は

1/4(火)午前10:00からとなります。

2022年も

何卒よろしく願い申し上げます。

