

01月 短期レッスンプログラム 高林校 2022年01月4. 5. 6日

1/4 (火)		1/5 (水)		1/6 (木)	
プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール
ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操	
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)
	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		バタフライ教室	11:40~	平泳ぎ教室
	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~
	脂肪バイバイ (小野島)				アクアピクス (小野島)
	短期水泳教室	13:10~14:00 フラダンス【基本】 (渋沢)	短期水泳教室		短期水泳教室
短期体操教室	おまかせスイム	短期体操教室	バタフライ教室	短期体操教室	お好みスイム (泳力認定)
	フリーフィン 6、7コース		フリーフィン 6、7コース		フリーフィン 6、7コース
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	園児体操教室 (3歳~6歳児)	子どもスイミング A
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
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
	選手コース		選手コース		選手コース

20:00まで【20:30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!!

アメーバブログ
QRコード→



午後のレッスンは短期水泳教室の関係で14:00~となります。大変ご迷惑をお掛け致しますが、何卒、宜しくお願い致します。