


1月レッスンプログラム 高林校 2023年1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	美ボディータイエット(中島)	11:00~	子どもスイミングE	ZUMBA(祐太)	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	マシジム説明	スラット&ターン	NEW	個人メドレー50分			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							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	ボディメイク(中村)	12:05~		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)				12:15~	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	13:30~	小学生キッズピクス(小1-6)(MARI)		マシジム説明	お好みスイム45分(泳力認定)
18:00	マシジム説明		フィンスイム	マシジム説明	フィンスイム&ワンポイントレッスン		フリーフィン6、7コース	14:40~	幼児キッズピクス(4才-6才)(MARI)	子どもスイミングD		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		フリーフィン6、7コース		子どもスイミングA			子どもスイミングA		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B			子どもスイミングB		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C			子どもスイミングC		16:30まで【17:00退館】
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		選手コース	18:30~	キッズピクス中学生(MARI)	選手コース		

マシジム説明
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!