

# 1月レッスンプログラム 高林校 2024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)	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	美ボディダイエット(中島)	子どもスイミングE	ZUMBA(祐太)	クロール教室
11:30		背泳ぎ教室		フィンスイム		パタワイ教室						
12:00	からだ改善ピラティス(寺内)	パタワイ教室		パタワイ教室	11:40~	平泳ぎ教室	マシンジム説明	スタート&ターン	11:30~	ボールコンディショニング(中島)		プライベートレッスン
12:30		12:10~	代謝UPヨガ(塩谷)	フリーフィン 12:00-12:30 6、7コース		12:05~						プライベートレッスン
13:00		脂肪バイバイ(小野島)				12:15~	ヨガ(岩崎)					
13:30			13:10~14:00									
14:00		おまかせスイム1時間	フラダンス【基本】(浅沢)	13:30~								
14:30	マシンジム説明			課外授業				レベルUPスイム45	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)
15:00		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		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)		フリーフィン6、7コース
15:30												プライベートレッスン
16:00	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	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
16:30	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	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
17:00	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	子どもスイミングC	子どもスイミングC				
18:00									18:30~	キッズピクス中学生(MARI)		
19:00		選手コース		選手コース		選手コース		選手コース				
20:00												

16:30まで【17:00退館】

**マシンジム説明**

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!