


# 10月レッスンプログラム 高林校 2024年10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												
10:30	ミドルエアロ(寺内)	クロール教室	10:45~	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)	
11:00		背泳ぎ教室		フィンスイム		パタワイ教室						クロール教室	
11:30	11:30~	からだ改善ピラティス(寺内)		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~	ポールコンディショニング(中島)		お好みスイム(泳力認定)	
12:00		12:10~	脂肪バイバイ(小野島)	代謝UPヨガ(塩谷)	フリーフィン 12:00-12:30 6、7コース	ポディーメイク(中村)	12:05~	アクアピクス(小野島)		11:30~		プライベートレッスン	
13:00				13:10~14:00			12:15~	ヨガ(岩崎)		11:30~		プライベートレッスン	
14:00	マシンジム説明	おまかせスイム1時間		フラダンス【基本】(浅沢)	13:30~	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)	マシンジム説明	
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)	子どもスイミングD	
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	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	フリーフィン 6、7コース
17:00	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
18:00	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	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	プライベートレッスン
19:00		選手コース		選手コース		選手コース		選手コース	18:30~	キッズピクス中学生(MARI)		選手コース	16:30まで【17:00退館】
20:00													マシジム説明

20:00まで【20:30退館】

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!!**

アメンバー登録QRコード→ 

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!