


# 11月レッスンプログラム 高林校 2024年11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	10:45~ 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	美ボディーダイエット (中島)	子どもスイミング E		ZUMBA (祐太)
11:30	からだ改善ピラティス (寺内)	背泳ぎ教室		フィンスイム		バタフライ教室			11:30~			クロール教室
12:00		バタフライ教室		バタフライ教室	11:40~ ボディーメイク (中村)	平泳ぎ教室	マシンジム説明	スタート&ターン	ボールコンディショニング (中島)	11:30~ おまかせスイム 1時間		お好みスイム (泳力認定)
12:30		脂肪バイバイ (小野島)	12:00-12:30 6、7コース	フリーフィン		12:05~	12:15~ ヨガ (岩崎)	フリーフィン 12:00-12:30 6、7コース		11:30~ おまかせスイム 1時間		プライベートレッスン
13:00			13:10~14:00							11:30~ おまかせスイム 1時間		プライベートレッスン
13:30			フラダンス【基本】(渋沢)	13:30~						11:30~ おまかせスイム 1時間		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		課外授業		お好みスイム (泳力認定)		レベルUPスイム 45	小学生キッズピクス (小1-6) (MARI)	13:30~		マシンジム説明
14:30		フリーフィン 6、7コース		フリーフィン 6、7コース		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		13:30~		
15:00						フリーフィン 6、7コース			幼児キッズピクス (4才-6才) (MARI)	14:40~		
15:30	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		14:40~		フリーフィン 6、7コース
16:00										14:40~		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		14:40~		プライベートレッスン
17:00										14:40~		
17:30	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		14:40~		
18:00										14:40~		
18:30		選手コース		選手コース		選手コース		選手コース	キッズピクス 中学生 (MARI)	18:30~		
19:00										18:30~		
19:30										18:30~		
20:00										18:30~		
20:30										18:30~		
21:00										18:30~		
21:30										18:30~		
22:00										18:30~		

20:00まで【20:30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!!**  
 アメーバブログ  
 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!