

12月レッスンプログラム 高林校 2024年12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~	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)
11:00		背泳ぎ教室			フィンスイム	パタワイ教室	パタワイ教室					クロール教室
11:30	11:30~									11:30~		お好みスイム(泳力認定)
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	ポ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	ポディーメイク(中村)	12:05~	12:05~		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
13:00		脂肪バイバイ(小野島)					アクアピクス(小野島)	12:15~	ヨガ(岩崎)		11:30~	おまかせスイム 1時間
13:30			13:10~14:00								13:30~	フリーフィン 12:30-13:00 6、7コース
14:00		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		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)		フリーフィン 12:30-13:00 6、7コース
14:30	マシンジム説明					マシンジム説明	フィンスイム&ワンポイントレッスン				13:30~	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~		子どもスイミングD
15:30										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	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			子どもスイミングA
16:30												子どもスイミングA
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	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			子どもスイミングB
17:30												子どもスイミングB
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	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			子どもスイミングC
18:30										18:30~		子どもスイミングC
19:00		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)		選手コース
19:30												選手コース
20:00												選手コース

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!!

アメンバー登録 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!