12月レッスンプログラム 高林校 2025年12月~

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		Т
0		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	4
ラジオ体		才体操	ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操				
	ミドル エアロ (寺内)	プロール教室	10:45~ ZUMBA	ジョートビクス フィン	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	ZUMBA (祐太)	クロール教室	
1	1:30~	背泳ぎ教室	(村田)	スイム	44 • 40	か タフライ教室			11:30~	E		✓ (泳力認定)	
	からだ改善 ピラティス (寺内)	バタフライ教室		バタフライ教室	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)	11:30~		プライベート レッスン	
		12:10~ 脂肪バイバイ	★ 代謝UPヨガ (塩谷)	フリーフィン 12:00-12:30	ボディーメイク (中村)	12:05~	12:15~	フリーフィン 12:00-12:30		おまかせスイム 1時間		プライベート レッスン	
		(小野島)	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	6、7コース		^{**} アクアビクス (小野島)	→ ヨガ (岩崎)	6、7コース		フリーフィン 12:30-13:00			_
		フリーフィン	13:10~14:00				(石崎)			6,7⊐−Z			
		クラーフィン 6、7⊐−ス	フラダンス 【基本】						13:30~		マシンジム説明		
		おまかせスイム	(渋沢)			お好みスイム (泳力認定)		レベルUPスイム 45	エンヘレンヘ				
	マシンジム説明	1時間			マシンジム説明	フィンスイム& ブンポイントレッスン			(Л1-6) (MARI)	子ども		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		フリーフィン6、7コース	14:40~ 幼児	スイミング D		15:00~	_
									キッズビクス (4才-6才)	子ども		プライベートレッスン	
	園児 体操教室	子どもスイミング A	園児 体操教室	子どもスイミング A	園児 体操教室	子どもスイミング A		子どもスイミング A	(MARI)	スイミング A	16:15まで	プライベートレッスン【16:30退館】	
_	(3歳~6歳児)		(3歳~6歳児)		(3歳~6歳児)					子ども スイミング			_
	小学生 体操教室	子どもスイミング B	小学生 体操教室	子どもスイミング B	小学生 体操教室	子どもスイミング B		子どもスイミング B		B		557 ##ND	
_	(月v1~月v3)		(月1~月13)		(1]\1~1]\3)			_		子ども スイミング	477	ンジム説明	
	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		С		の方は事前に 約下さい。	
			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,				18:30~				
		選手		選手		選手		選手	キッズビクス 中学生 (MARI)	選手 コース	無料体	験募集中!	!
		コース		コース		コース		コース			LINE		į
											QR⊐-⊦		
												\sim	

曜日 16:15まで【16:30退館】