

2月レッスンプログラム 高林校 2025年2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					ボディメイク(中村)							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~					11:30~	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)				11:30~	おまかせスイム1時間
13:30			13:10~14:00									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							
14:30	マシジム説明					マシジム説明		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				子どもスイミングD
15:30									14:40~	幼児キッズピクス(4才-6才)(MARI)		子どもスイミングA
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				フリーフィン 6、7コース
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				プライベートレッスン
17:30											16:30まで	【17:00退館】
18:00												マシジム説明
18:30												ご希望の方は事前にご予約下さい。
19:00		選手コース		選手コース		選手コース		選手コース				無料体験募集中!!
19:30												アメーバブログ
20:00												QRコード→
20:30												
21:00	20:00まで【20:30退館】											
21:30	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!											
22:00												

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!