

2月レッスンプログラム 高林校 2026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											
11:00	ミドルエアロ(寺内)	フロール教室	10:45~	ショートピクス	ZUMBA(駒井さくら)	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)
11:30	からだ改善ピラティス(寺内)	背泳ぎ教室	ZUMBA(村田)	フィンスイム	パタライ教室	パタライ教室	マシジム説明	スタート&ターン	11:30~	11:30~おまかせスイム1時間		お好みスイム(泳力認定)
12:00	パタライ教室	パタライ教室	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)	平泳ぎ教室	マシジム説明	フリーフィン12:00-12:30 6、7コース	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		プライベートレッスン
12:30	脂肪バイバイ(小野島)	脂肪バイバイ(小野島)	13:10~14:00	フリーフィン12:00-12:30 6、7コース	アクアピクス(小野島)	12:05~	12:15~	フリーフィン12:00-12:30 6、7コース	ヨガ(岩崎)	12:30~13:00 6、7コース		プライベートレッスン
13:00	フリーフィン6、7コース	フリーフィン6、7コース	フラダンス【基本】(浅沢)	フリーフィン12:00-12:30 6、7コース	お好みスイム(泳力認定)	12:05~	12:15~	フリーフィン12:00-12:30 6、7コース	13:30~	マシジム説明		マシジム説明
14:00	おまかせスイム1時間	おまかせスイム1時間	マシジム説明	フリーフィン6、7コース	フィンスイム&フットポイントレッスン	マシジム説明	マシジム説明	レベルUPスイム45	小学生キッズピクス(小1-6)(MARI)	子どもスイミングD		フリーフィン6、7コース
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	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A		15:00~
16:00	園児体操教室(3歳~6歳児)	園児体操教室(3歳~6歳児)	園児体操教室(3歳~6歳児)	園児体操教室(3歳~6歳児)	園児体操教室(3歳~6歳児)	園児体操教室(3歳~6歳児)	園児体操教室(3歳~6歳児)	園児体操教室(3歳~6歳児)	幼児キッズピクス(4才-6才)(MARI)	子どもスイミングB		15:00~
17:00	小学生体操教室(小1~小3)	小学生体操教室(小1~小3)	小学生体操教室(小1~小3)	小学生体操教室(小1~小3)	小学生体操教室(小1~小3)	小学生体操教室(小1~小3)	小学生体操教室(小1~小3)	小学生体操教室(小1~小3)	18:30~	子どもスイミングC		16:15まで【16:30退館】
18:00	小学生体操教室(小3~小6)	小学生体操教室(小3~小6)	小学生体操教室(小3~小6)	小学生体操教室(小3~小6)	小学生体操教室(小3~小6)	小学生体操教室(小3~小6)	小学生体操教室(小3~小6)	小学生体操教室(小3~小6)	キッズピクス中学生(MARI)	選手コース		16:15まで【16:30退館】
19:00	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	マシジム説明		16:15まで【16:30退館】
20:00	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	マシジム説明		16:15まで【16:30退館】
21:00	マシジム説明											
22:00	マシジム説明											

火~土曜日 20:00まで【20:30退館】

日曜日 16:15まで【16:30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!!

LINE 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!