

10月レッスンプログラム 高林校 2022年10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)	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	ポディーメイク(HITOMI)	11:00~	子どもスイミングE	ZUMBA(祐太)	クロール教室
12:00	背泳ぎ教室		フィンスイム	パタフライ教室	パタフライ教室	マシジム説明	スタート&ターン		個人メドレー50分		お好みスイム(泳力認定)	
13:00	パタフライ教室		パタフライ教室	11:40~	平泳ぎ教室						プライベートレッスン	
14:00	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~	12:15~	フリーフィン 12:00-12:30 6、7コース		フリーフィン 12:00-12:30 6、7コース		プライベートレッスン	
15:00	脂肪バイバイ(小野島)				アクアピクス(小野島)	ヨガ(岩崎)						
16:00		13:10~14:00										
17:00	おまかせスイム1時間	フラダンス【基本】(浅沢)	パタフライ教室		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)		子どもスイミングD	お好みスイム45分(泳力認定)	
18:00	マシジム説明		フィンスイム	マシジム説明	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	幼児キッズピクス(4才-6才)(MARI)	14:40~	子どもスイミングA	フリーフィン6、7コース	
19:00	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		子どもスイミングA			子どもスイミングB	プライベートレッスン	
20:00	園児体操教室(3歳~6歳児)	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C	プライベートレッスン	
21:00	小学生体操教室(小1~小3)	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				6:30まで【17:00退館】	
22:00	小学生体操教室(小3~小6)	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				☆毎週水曜日☆ 12:00~12:30 ジムのオリエンテーション	
											ご希望の方は事前に ご予約下さい。 無料体験募集中!!	
	選手コース		選手コース		選手コース		選手コース		18:30~	選手コース		
									キッズピクス中学生(MARI)			

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!

