

11月レッスンプログラム 高林校 2022年11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	バタフライ教室	バタフライ教室	マシジム説明	マシジム説明	11:40~	個人メドレー50分		お好みスイム(泳力認定)	
13:00	バタフライ教室		バタフライ教室	11:40~	平泳ぎ教室	マシジム説明	マシジム説明	12:05~	12:15~		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~	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	12:15~	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)				13:10~14:00	アクアピクス(小野島)	アクアピクス(小野島)	ヨガ(岩崎)				
16:00		フラダンス【基本】(浅沢)							13:30~		マシジム説明	
17:00	おまかせスイム1時間		バタフライ教室			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)			
18:00	マシジム説明		フィンスイム	マシジム説明	マシジム説明	フィンスイム&フンポイントレッスン	フリーフィン6、7コース		14:40~		お好みスイム45分(泳力認定)	
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	フリーフィン6、7コース	フリーフィン6、7コース		幼児キッズピクス(4才-6才)(MARI)		フリーフィン6、7コース	
20:00											プライベートレッスン	
21:00	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)	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D	
22:00	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)	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A	
	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)	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B	
											子どもスイミングC	
	選手コース										16:30まで【17:00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!!	
											アメールブログ 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!