

10月レッスンプログラム 高林校 2026年10月～

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	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
10:00									
	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操
30	ミドルエアロ(寺内)	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
11:00	フロール教室	ZUMBA(村田)	フィンスイム		パタワイ教室				
30	背泳ぎ教室				平泳ぎ教室			11:30～	
12:00	からだ改善ピラティス(寺内)		パタワイ教室	11:40～	マシジム説明	スート&ターン	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	
30		代謝UPヨガ(塩谷)	フリーフィン12:00-12:30 6、7コース	ボディメイク(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12:30-13:00 6、7コース	
13:00	脂肪バイバイ(小野島)				アクアピクス(小野島)	12:15～			
30		13:10～14:00				ヨガ(岩崎)			
14:00	フリーフィン6、7コース	フラダンス【基本】(渋谷)	13:30～	13:30～	お好みスイム(泳力認定)		13:30～	13:30～	
30	おまかせスイム1時間		課外授業	ストレッチ教室(大嶋)	フィンスイム&フットポイントレッスン		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
15:00	マシジム説明		フリーフィン6、7コース	マシジム説明	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
30								幼児キッズピクス(4才-6才)(MARI)	子どもスイミングB
16:00	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A		子どもスイミングC
30	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	子どもスイミングB		
17:00	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	子どもスイミングC		
18:00								18:30～	
30								キッズピクス中学生(MARI)	選手コース
19:00	選手コース		選手コース		選手コース		選手コース		
20:00									
21:00									
22:00									

10月から
日曜日
休館日
になります。
日曜日は
大泉・鳥山・藪塚校
無料で利用できます。

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=1320円
予約制 受付中!

火～土曜日20:00まで【20:30退館】