

# 6月レッスンプログラム

# 高林校 2026年6月~

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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	スタジオ	プール
10:00	ラジオ体操											
11:00	ミドルエアロ (寺内)	クロール教室	10:45~ ZUMBA (村田)	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	美ボディーダイエット (中島)	子どもスイミング E		クロール教室
11:30	からだ改善ピラティス (寺内)	背泳ぎ教室		フィンスイム		バタフライ教室						お好みスイム (泳力認定)
12:00		バタフライ教室		バタフライ教室	11:40~ ボディーメイク (中村)	平泳ぎ教室	マシンジム説明	スタート&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		プライベートレッスン
12:30		脂肪バイバイ (小野島)	代謝UPヨガ (塩谷)	フリーフィン 12:00-12:30 6、7コース		12:05~ アクアピクス (小野島)				フリーフィン 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	13:10~14:00 フラダンス【基本】(渋沢)				12:15~ ヨガ (岩崎)					
13:30		おまかせスイム 1時間		13:30~ 課外授業	13:30~ NEW ポールストレッチ (居城)	お好みスイム (泳力認定)		13:30~ レベルUPスイム 5.19日	13:30~ 課外授業 12.26日	13:30~ お好みスイム 12.26日	小学生キッズピクス (小1-6) (MARI)	フリーフィン 6、7コース
14:00	マシンジム説明					フィンスイム&フットポイントレッスン					幼児キッズピクス (4才-6才) (MARI)	15:00~ フリーフィン 6、7コース
14:30		フリーフィン 6、7コース		フリーフィン 6、7コース	マシンジム説明	フリーフィン 6、7コース		フリーフィン 6、7コース				15:00~ プライベートレッスン
15:00												15:00~ プライベートレッスン
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				16:15まで 【16:30退館】
17:00	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 A
18:00	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 B
19:00		選手コース		選手コース		選手コース		選手コース				子どもスイミング C
20:00									キッズピクス 中学生 (MARI)			選手コース

火~土曜日 20:00まで【20:30退館】  
日曜日 16:15まで【16:30退館】

**マシンジム説明**  
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!