

7月レッスンプログラム 高林校 2026年7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	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	サルセッション(長谷川)	クロール教室
11:00	バック泳ぎ教室	ZUMBA(村田)	フィンスイム		パタワイ教室						お好みスイム(泳力認定)
30	からだ改善ピラティス(寺内)		パタワイ教室	11:40～	平泳ぎ教室	マシンジム説明	スート&ターン	11:30～			プライベートレッスン
12:00				ボディメイク(中村)	12:05～			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
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		アクアピクス(小野島)	12:15～			フリーフィン12:30-13:00 6、7コース		
13:00						ヨガ(岩崎)				マシンジム説明	
30	フリーフィン6、7コース	13:10～14:00									
14:00	おまかせスイム1時間	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～	小学生キッズピクス(小1-6)(MARI)			フリーフィン6、7コース
30			課外授業	ポールストレッチ(居城)	フィニッシュ&ランポイントレッスン				子どもスイミングD		15:00～
15:00	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			14:40～			プライベートレッスン
30								幼児キッズピクス(4才-6才)(MARI)	子どもスイミングA		プライベートレッスン
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B	16:15まで【16:30退館】	
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		子どもスイミングC		
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	選手コース				
20:00											
21:00	火～土曜日 20:00まで【20:30退館】										
22:00	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!