

9月レッスンプログラム 高林校 2026年9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		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～			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)				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		13:10～14:00				ヨガ(岩崎)				マシンジム説明	
30	フリーフィン6、7コース	フラダンス【基本】(渋谷)	13:30～	13:30～			13:30～	13:30～			
14:00	おまかせスイム1時間		課外授業	ストレッチ教室(大嶋)	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		フリーフィン6、7コース
30					フィンスイム&フットポイントレッスン		フリーフィン6、7コース	14:40～			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			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
30									子どもスイミングB	16:15まで【16:30退館】	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				
30								18:30～			
18:00								キッズピクス中学生(MARI)	選手コース		
30	選手コース		選手コース		選手コース						
19:00											
20:00											
30											
21:00	火～土曜日 20:00まで【20:30退館】										
30	日曜日 16:15まで【16:30退館】										
22:00											

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=1320円
予約制 受付中!