

3月レッスンプログラム 高林校 2025年3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)	クロール教室	10:45~ 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	美ボディダイエット(中島)	子どもスイミングE		ZUMBA(祐太)
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		パタワイ教室			11:30~	11:30~ おまかせスイム1時間		クロール教室
12:00		パタワイ教室		パタワイ教室	11:40~	平泳ぎ教室	マシジム説明	スタート&ターン	ポールコンディショニング(中島)	プライベートレッスン		お好みスイム(泳力認定)
12:30		12:10~ 脂肪バイバイ(小野島)	13:10~14:00 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		プライベートレッスン		
13:00						12:15~	ヨガ(岩崎)			フリーフィン 12:30-13:00 6、7コース		
13:30			13:30~						13:30~	マシジム説明		
14:00	マシジム説明	おまかせスイム1時間	フラダンス【基本】(浅沢)	13:30~				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		
14:30		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	14:40~	子どもスイミングA		
15:00									幼児キッズピクス(4才-6才)(MARI)	子どもスイミングB		フリーフィン6、7コース
15:30	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	子どもスイミングA		子どもスイミングC		プライベートレッスン
16:00	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B		子どもスイミングC		プライベートレッスン
16:30	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C		選手コース		16:30まで【17:00退館】
17:00		選手コース		選手コース		選手コース		選手コース	18:30~	マシジム説明		
18:00									キッズピクス中学生(MARI)	ご希望の方は事前にご予約下さい。		
19:00										無料体験募集中!!		
20:00										アメーバブログ 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!