

4月レッスンプログラム 高林校 2024年4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	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)	クロール教室	
11:30		背泳ぎ教室		フィンスイム	パタワイ教室	パタワイ教室							お好みスイム(泳力認定)
12:00	からだ改善ピラティス(寺内)	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	11:30~	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		12:10~	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			12:30-13:00	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		脂肪バイバイ(小野島)				12:15~	ヨガ(岩崎)						
13:30			13:10~14:00										
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)	4月限定 個人メドレー45分		マシジム説明		レベルUPスイム45	小学生キッズピクス(小1-6)(MARI)	13:30~	マシジム説明		
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		フリーフィン6、7コース		14:40~		子どもスイミングD	お好みスイム45分(泳力認定)
15:00									幼児キッズピクス(4才-6才)(MARI)			子どもスイミングA	フリーフィン6、7コース
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	子どもスイミングA				子どもスイミングB	プライベートレッスン
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B				子どもスイミングC	プライベートレッスン
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C				選手コース	16:30まで【17:00退館】
19:00		選手コース		選手コース		選手コース		選手コース	18:30~	キッズピクス中学生(MARI)			マシジム説明 ご希望の方は事前にご予約下さい。
20:00													無料体験募集中!!
21:00													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!