4月レッスンプログラム　高林校　2025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		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）	クロール教室	10:45～ ZUMBA （村田）	ショートビクス	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	美ボディー 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
11:00		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）
30	11：30～ からだ改善 ピラティス （寺内）	バタフライ教室		バタフライ教室	11：40～	平泳ぎ教室	マシンジム説明	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
12:00		12：10～	代謝UPヨガ （塩谷）	フリーフィン 12：00-12：30 6、7コース	ボディーメイク （中村）	12:05～	12:15～	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
30		脂肪バイバイ （小野島）				アクアビクス （小野島）	ヨガ （岩崎）			フリーフィン 12：30-13：00 6、7コース		
13:00			13:10～14:00 フラダンス 【基本】 （渋沢）	13:30～ 課外授業					13:30～		マシンジム説明	
30		おまかせスイム 1時間				お好みスイム （泳力認定）		レベルUPスイム 45	小学生 キッズビクス （小1-6） （MARI）			
14:00	マシンジム説明				マシンジム説明	フィンスイム& ワンポイントレッスン				子ども スイミング D		フリーフィン 6、7コース
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～ 幼児 キッズビクス （4才-6才） （MARI）			15：00～
15:00										子ども スイミング A		プライベートレッスン
30												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		子ども スイミング B	16：15まで	【16：30退館】
30												
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 C		
30												
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	18:30～			
30									キッズビクス 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				
30												
20:00												
30												
21:00												
30												
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!!

アメーバブログ 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！

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