

5月レッスンプログラム

高林校 2026年5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
ラジオ体操											
10:00											
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 (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	美ボディーダイエット (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		バタフライ教室					お好みスイム (泳力認定)
12:00		バタフライ教室	代謝UPヨガ (塩谷)	バタフライ教室	11:40~ ボディーメイク (中村)	平泳ぎ教室	マシジム説明	スタート&ターン	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		脂肪バイバイ (小野島)		フリーフィン 12:00-12:30 6、7コース		12:05~ アクアピクス (小野島)	12:15~ ヨガ (岩崎)	フリーフィン 12:00-12:30 6、7コース		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		フリーフィン 6、7コース	13:10~14:00 フラダンス【基本】(渋沢)								
13:30		おまかせスイム 1時間		13:30~ 課外授業		お好みスイム (泳力認定)					
14:00	マシジム説明				マシジム説明	フィンスイム&フンポイントレッスン	13:30~ レベルUPスイム 8.22日	13:30~ 課外授業 15.29日	13:30~ お好みスイム 15.29日	小学生キッズピクス (小1-6) (MARI)	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		子どもスイミング D	フリーフィン 6、7コース
15:00									14:40~ 幼児キッズピクス (4才-6才) (MARI)	15:00~ プライベートレッスン	15:00~ 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 A		16:15まで	16:15まで
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		【16:30退館】	【16:30退館】
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			
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)		
20:00											

マシジム説明
ご希望の方は事前にご予約下さい。

無料体験募集中!!



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