

6月レッスンプログラム 高林校 2025年6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(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)
11:00		背泳ぎ教室				バタフライ教室					クロール教室
30	11:30～ からだ改善 ピラティス(寺内)	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～		お好みスイム(泳力認定)
12:00		12:10～	代謝UPヨガ(塩谷)		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	プライベートレッスン
13:00			13:10～14:00								
30			フラダンス【基本】(渋谷)	13:30～		お好みスイム(泳力認定)					
14:00	マシンジム説明	おまかせスイム1時間		課外授業	マシンジム説明	フィンスイム&ワンポイントレッスン		レベルUPスイム45	小学生キッズピクス(小1-6)(MARI)		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～	子どもスイミングD	15:00～
15:00									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	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	16:15まで【16:30退館】
16:00										子どもスイミングC	
30	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			
17:00											
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			
18:00									18:30～		
30		選手コース		選手コース		選手コース	選手コース	キッズピクス中学生(MARI)	選手コース		
19:00											
30											
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											

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！

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!