

# 7月レッスンプログラム 高林校 2024年7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												
10:30	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)	
11:00		背泳ぎ教室			フィンスイム	パタワイ教室	パタワイ教室					クロール教室	
11:30	11:30~	からだ改善ピラティス(寺内)			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~		お好みスイム(泳力認定)	
12:00						ボディメイク(中村)				ポールコンディショニング(中島)		プライベートレッスン	
12:30		12:10~	12:00-12:30	6、7コース	フリーフィン	12:05~	12:00-12:30	6、7コース	フリーフィン	11:30~	おまかせスイム1時間	プライベートレッスン	
13:00		脂肪バイバイ(小野島)			12:30~		12:15~	ヨガ(岩崎)			フリーフィン	12:30-13:00	6、7コース
13:30			13:10~14:00							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~	お好みスイム(泳力認定)			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		お好みスイム45分(泳力認定)
14:30					フリーフィン	フィンスイム&ワンポイントレッスン			フリーフィン	14:40~			
15:00		フリーフィン			フリーフィン	フリーフィン			フリーフィン	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
15:30													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	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		プライベートレッスン
16:30	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	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		プライベートレッスン
17:00	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	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				16:30まで【17:00退館】
18:00										18:30~			マシジム説明
19:00		選手コース								キッズピクス中学生(MARI)	選手コース		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!