

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	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)	フリーフィン 12:00-12:30 6、7コース	ポディーメイク(中村)	12:05~	12:05~		フリーフィン 12:00-12:30 6、7コース	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)				12:15~	12:15~	ヨガ(岩崎)				プライベートレッスン
13:30			13:10~14:00							13:30~		マシンジム説明
14:00	マシンジム説明	おまかせスイム1時間	フラダンス【基本】(浅沢)	13:30~	課外授業		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)
15:00		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		フリーフィン 6、7コース	14:40~		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	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
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B	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		子どもスイミングC	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~	選手コース	マシンジム説明 ご希望の方は事前にご予約下さい。
20:00									キッズピクス中学生(MARI)			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!