# 8月レッスンプログラム　高林校　2025年8月～

## 火曜日

| | プール |
|---|---|
| ラジオ体操 | |
| ミドル エアロ（寺内） | クロール教室 |
| 11：30～ からだ改善 ピラティス（寺内） | 背泳ぎ教室 |
| | バタフライ教室 |
| | 12：10～ 脂肪バイバイ（小野島） |
| マシンジム説明 | おまかせスイム 1時間 |
| | フリーフィン 6、7コース |
| 園児 体操教室（3歳～6歳児） | 子どもスイミングA |
| 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3～小6） | 子どもスイミングC |
| | 選手コース |

## 水曜日

| スタジオ | プール |
|---|---|
| ラジオ体操 | |
| 10:45～ ZUMBA（村田） | ショートビクス |
| | フィンスイム |
| | バタフライ教室 |
| 代謝UPヨガ（塩谷） | フリーフィン 12：00-12：30 6、7コース |
| 13:10～14:00 フラダンス【基本】（渋沢） | |
| | フリーフィン 6、7コース |
| 園児 体操教室（3歳～6歳児） | 子どもスイミングA |
| 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3～小6） | 子どもスイミングC |
| | 選手コース |

## 木曜日

| スタジオ | プール |
|---|---|
| ラジオ体操 | |
| ZUMBA（小林みよ） | お好みスイム（泳力認定） |
| | バタフライ教室 |
| 11：40～ ボディーメイク（中村） | 平泳ぎ教室 |
| | 12:05～ アクアビクス（小野島） |
| | お好みスイム（泳力認定） |
| マシンジム説明 | フィンスイム＆ワンポイントレッスン |
| | フリーフィン 6、7コース |
| 園児 体操教室（3歳～6歳児） | 子どもスイミングA |
| 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3～小6） | 子どもスイミングC |
| | 選手コース |

## 金曜日

| スタジオ | プール |
|---|---|
| ラジオ体操 | |
| ベーシックエアロ（小林清美） | ガンガンスイム45 |
| マシンジム説明 | スタート＆ターン |
| 12:15～ ヨガ（岩崎） | フリーフィン 12：00-12：30 6、7コース |
| | レベルUPスイム45 |
| | フリーフィン 6、7コース |
| | 子どもスイミングA |
| | 子どもスイミングB |
| | 子どもスイミングC |
| | 選手コース |

## 土曜日

| スタジオ | プール |
|---|---|
| ラジオ体操 | |
| 美ボディーダイエット（中島） | 子どもスイミングE |
| 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 |
| | フリーフィン 12：30-13：00 6、7コース |
| 13:30～ 小学生 キッズビクス（小1-6）（MARI） | |
| 14:40～ 幼児 キッズビクス（4才-6才）（MARI） | 子どもスイミングD |
| | 子どもスイミングA |
| | 子どもスイミングB |
| | 子どもスイミングC |
| 18:30～ キッズビクス 中学生（MARI） | 選手コース |

## 日曜日

| スタジオ | プール |
|---|---|
| ZUMBA（祐太） | クロール教室 |
| | お好みスイム（泳力認定） |
| | プライベートレッスン |
| | プライベートレッスン |
| マシンジム説明 | |
| | フリーフィン 6、7コース |
| | 15：00～ プライベートレッスン |
| | プライベートレッスン |
| 16：15まで | 【16：30退館】 |

**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!!**

LINE 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】