

8月レッスンプログラム 高林校 2024年8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 | | | | | | 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 | 代調UPヨガ(塩谷) | フリーフィン6、7コース | | 12:05~ | 12:15~ | フリーフィン12:00-12:30 | | 11:30~ | おまかせスイム1時間 |
| 13:00 | | 脂肪バイバイ(小野島) | 6、7コース | | | | 12:15~ | ヨガ(岩崎) | フリーフィン12:00-12:30 | | 11:30~ | おまかせスイム1時間 |
| 13:30 | | | | | | | | | | | 12:30-13:00 | フリーフィン6、7コース |
| 14:00 | | | | 13:10~14:00 | | | | | | | | |
| 14:30 | 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 | 13:30~ | 小学生キッズピクス(小1-6)(MARI) | マシンジム説明 |
| 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 | 14:40~ | 子どもスイミングD | お好みスイム45分(泳力認定) |
| 15:30 | | | | | 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 | | 幼児キッズピクス(4才-6才)(MARI) | 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) | 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 | | | 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) | 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 | | | 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) | 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 | | | 16:30まで【17:00退館】 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | マシジム説明 |
| 19:00 | | 選手コース | | | 選手コース | | | | | 18:30~ | キッズピクス中学生(MARI) | 選手コース |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | |

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!

無料体験募集中!!
アメールプログラム
QRコード→

