

# 9月レッスンプログラム 高林校 2023年9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											
11:00	ミドルエアロ(寺内)	クロール教室	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)	クロール教室
11:30		背泳ぎ教室		フィンスイム		パタフライ教室						
12:00	からだ改善ピラティス(寺内)	パタフライ教室		パタフライ教室	11:40~	平泳ぎ教室	マシジム説明	スタート&ターン	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
12:30		12:10~ 脂肪バイバイ(小野島)	代謝UPヨガ(塩谷)	フリーフィン 12:00-12:30 6、7コース		12:05~ アクアピクス(小野島)	12:15~ ヨガ(岩崎)					
13:00			13:10~14:00 フラダンス【基本】(浅沢)								マシジム説明	
14:00	マシジム説明	おまかせスイム1時間		パタフライ教室		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		フィンスイム	マシジム説明	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	幼児キッズピクス(4才-6才)(MARI)			
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		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	キッズピクス中学生(MARI)	18:30~ 選手コース		
20:00												

**マシジム説明**  
ご希望の方は事前にご予約下さい。

**無料体験募集中!!**

アメールブログ  
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!