

9月レッスンプログラム 高林校 2024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	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)
11:30	からだ改善ピラティス(寺内)	背泳ぎ教室		フィンスイム	パタフライ教室	パタフライ教室			11:30~	11:30~ おまかせスイム1時間		クロール教室
12:00		12:10~ 脂肪バイバイ(小野島)	12:00-12:30 6,7コース	フリーフィン	11:40~ ボディーメイク(中村)	平泳ぎ教室	マシジム説明	スタート&ターン	ポールコンディショニング(中島)	12:00-12:30 6,7コース		お好みスイム(泳力認定)
13:00			13:10~14:00			12:05~	12:15~ ヨガ(岩崎)			12:30-13:00 6,7コース		プライベートレッスン
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~		12:05~		レベルUPスイム45	13:30~	小学生キッズピクス(小1-6)(MARI)	マシジム説明	
15:00		フリーフィン6,7コース		13:30~		12:05~		フリーフィン6,7コース	14:40~	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)	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	
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			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			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	選手コース	18:30~	キッズピクス中学生(MARI)	マシジム説明	
20:00											ご希望の方は事前にご予約下さい。	
21:00											無料体験募集中!!	
22:00											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!