## 冬短期レッスンプログラム 高林校 2025年12/23~12/27

	12/23(火)		12/24(水)		12/25(木)		12/26(金)		12/27(土)		49/90/ 🖽 😘	
0:00		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	12/28(日)~	10:0
	ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		1/3(土)	
	ミドル エアロ	クロール教室	ZUMBA	ショートビクス	ZUMBA	お好みスイム (泳力認定)	ベーシックエアロ	ガンガンスイム	美ボディー ダイエット			30
1.0	(寺内)	 背泳ぎ教室	(村田)	フィンスイム	(小林みよ)	パタフライ教室	(小林清美)	45	(中島)			11:0
11	1:30〜 からだ改善 ピラティス (寺内)	バタフライ教室		バタフライ教室	11:40~	平泳ぎ教室	マシンジム説明	スタート&ターン	ポール コンディショニング (中島)	11:30~		30
Г	(표/)/	12:10~	代謝アップヨガ	フリーフィン	ボディーメイク (中村)	12:05~	12:15~	フリーフィン	(中島)	おまかせスイム 1時間		12:0
		脂肪バイバイ (小野島)	(塩谷)	12:00-12:30 6、7コース		アクアビクス (小野島)	12.15 <sup>(2)</sup> ヨガ	- 12:00-12:30 6、7⊐−ス		フリーフィン		30
			13:10~14:00			(小野島)	(岩崎)			12:30-13:00 6、7コース		13:0
			フラダンス	短期チャレン		短期チャレン		短期チャレン		2, 12 11		30
			【基本】 (渋沢)	ジスクール		ジスクール		ジスクール				14:0
		お好みスイミング				フィンスイム& ワンポイントレッスン		レベルUPスイム				30
		フリーフィン		フリーフィン		フリーフィン		フリーフィン				15:C
												30
	園児 体操教室	子どもスイミング A	園児 体操教室	子どもスイミング A	園児 体操教室	子どもスイミング A		子どもスイミング A				16:0
	(3歳~6歳児)	/ \	(3歳~6歳児)	/\	(3歳~6歳児)	^						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)	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	19/	/27(1十)		17:0
H									رکات		マシンジム説明	30
	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		<b>加州普鲁</b>	ご希望の方は事前に	18:0
										ルが首称	ご予約下さい。	30
		<b>愛子</b>		選千		<b>愛千</b>		<b>强</b> 千	40.00	1	無料体験募集中	19:00
)		選手 コース		選手 コース		選手 コース		選手 コース		$1 \approx 1 \approx 1 \approx 1$		30
)									TAMMA	A TANTA	アメーバフログを選覧 QRコード→ 回送場	20:00
												30
	1	2/23	(11/)	~ 26	(全)?	$\cap \cdot \cap \cap$	すべ	720.	3つご	. 合合 <b>】</b>	毎週日曜日	21:0
O				~ ~ 0						(	プライベートレッスン 30分=1100円	
O	1 '	2/27	(+)		1	16:1	与主で	116:	30退	會會	予約制 受付中!	30
O	1 4	<u> </u>	\/				56					22:0