

夏短期レッスンプログラム 高林校 2026年7/21~8/21

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		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操			
30	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(駒井さくら)	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	サルセッション(長谷川)	クロール教室
11:00		背泳ぎ教室		フィンスイム		バタフライ教室						お好みスイム(泳力認定)
30	11:30~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	ボールコンディショニング(中島)			プライベートレッスン
12:00		12:10~	代謝アップヨガ(塩谷)	フリーフィン12:00-12:30 6、7コース	ボディメイク(中村)	12:05~		フリーフィン12:00-12:30 6、7コース		11:30~おまかせスイム1時間		プライベートレッスン
30		脂肪バイバイ(小野島)				アクアピクス(小野島)	12:15~					
13:00			13:10~14:00				ヨガ(岩崎)				マシンジム説明	
30		短期水泳教室	フラダンス【基本】(渋谷)	短期水泳教室		短期水泳教室		短期水泳教室	13:30~			
14:00		お好みスイミング				フィンスイム&フットポイントレッスン		レベルUPスイム	小学生キッズピクス(小1-6)(MARI)	子どもスイミングD		フリーフィン
30	短期体操教室	フリーフィン	短期体操教室	フリーフィン	短期体操教室	フリーフィン	短期体操教室	フリーフィン	14:40~			15:00~
15:00									幼児キッズピクス(4才-6才)(MARI)	子どもスイミングA		プライベートレッスン
30	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B	16:15まで【16:30退館】	プライベートレッスン
16:00	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C		
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	子どもスイミングC				
18:00									18:30~			
30		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)	選手コース		
19:00												
30												
20:00												
30												
21:00	火~土曜日 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!	
30	日曜日 16:15まで【16:30退館】											
22:00												