12月　サンアリーナしらぬか　レッスンプログラム

月曜日

プール

休館日

体育館スタジオ

- 13：00～13：45　やさしいエアロ４５　横山
- 13：50～14：35　ZUMBA45　横山
- 19：00～19:45　腰痛改善ヨガ　夏堀 NEW
- 19：55～20：40　ボディパンプ45　土肥

火曜日

プール

プールレッスン

- 14：00～14：25　はじめて泳ごう　丹
- 14：25～14：50　かんたんクロール　丹
- Jr.水泳教室
- 選手コース

ジムオープンスタジオ

- 10：10～10：20　ラジオ体操
- 11：00～11：30　美しい骨盤　石澤
- 11：35～12：05　かんたんステップ　石澤
- 19:15～19:45　ひきしめ　神田 NEW

体育館

休館日

水曜日

プール

プールレッスン

- 14：00～14：50　ワンポイントレッスン　玉田
- Jr.水泳教室
- 選手コース
- 19：00～19：25　かんたんクロール　安士
- 19：25～19：50　ゆっくりクロール　安士

ジムオープンスタジオ

- 10：10～10：20　ラジオ体操
- 11：00～11：30　いきいきリズム　夏堀
- 11：35～11:50　ショートストレッチ　夏堀

体育館

- 13：00～13：45　はじめてエアロ　横山
- 13：50～14：35　やさしいエアロ　横山
- キッズストリートダンス
- キッズストリートダンス
- 貸切
- 19：40～20：25　からだジャンプ　貞金・土肥

木曜日

プール

プールレッスン

- Jr.水泳教室
- 選手コース
- 20：00～20：25　平泳ぎキック　玉田
- 20：25～20：50　かんたん平泳ぎ　玉田

ジムオープンスタジオ

- 10：10～10：20　ラジオ体操
- 11：00～11：45　コアコンディショニング　石澤

体育館

- Jr.卓球教室
- 19：10～20：10　ZUMBA　三間
- 20:20～21:05　ボディパンプ45　土肥

金曜日

プール

プールレッスン

- 14:00～14:50　スイムセレクト　平泳ぎ・背泳ぎ　安士 NEW
- Jr.水泳教室
- 選手コース

ジムオープンスタジオ

- 10：10～10：20　ラジオ体操
- 11：00～11：30　美しい骨盤　貞金
- 11：35～12：05　かんたんステップ　貞金

体育館

- 貸切
- 貸切
- 19:30～20:15　ボディアタック（テック＆ショート）　安士
- 20：25～21：10　腰痛改善ヨガ　夏堀 NEW

土曜日

プール

プールレッスン

- 14:00～14:50　スイムセレクト　クロール・背泳ぎ　丹 NEW

ジムオープンスタジオ

体育館

- 体操教室
- 大人卓球教室
- ジュニア卓球教室
- 大人卓球教室

日曜日

体育館