

# 1月 サンアリーナしらぬか レッスンプログラム

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日
	プール	体育館 スタジオ	体育館	プール プールレッスン	ジムオープンスタジオ	体育館	プール プールレッスン	ジムオープンスタジオ	体育館	プール プールレッスン	ジムオープンスタジオ	体育館	プール プールレッスン	ジムオープンスタジオ	体育館	プール プールレッスン	ジムオープンスタジオ	体育館	体育館
10:00																			
10:30					10:10~10:20 ラジオ体操														体操教室
11:00					11:00~11:30 美しい骨盤														
11:30					石澤 11:35~12:05 かんたん ステップ														大人 卓球教室
12:00					石澤														
12:30																			
13:00																			
13:30		13:00~13:45 やさしい エアロ45 横山																	
14:00		13:50~14:35 ZUMBA45 横山			14:00~14:25 はじめて泳ごう 丹														
14:30					14:25~14:50 かんたん クロール 丹														
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30																			
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30																			
22:00																			

休館日

休館日

