

3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	プール	体育館	プール	体育館	プール	体育館	プール	体育館	体育館	
	10:00		10:10~10:20 ラジオ体操		10:10~10:20 ラジオ体操		10:10~10:20 ラジオ体操				10:30	体操教室
	11:00		11:00~11:30 美しい骨盤 石澤		11:00~11:30 いきいきリズム 夏堀		11:00~11:45 コアコンディ ショニング 石澤		11:00~11:30 美しい骨盤 貞金		11:30	大人 卓球教室
	11:30		11:35~12:05 かんたんステップ 石澤		11:35~11:50 ショートストレッ チ 夏堀				11:35~12:05 かんたんステップ 貞金		12:00	
	13:00										13:00	
	13:00~13:45 やさしい エアロ45 横山				13:00~13:45 はじめてエアロ 横山						13:30	
	13:50~14:35 ZUMBA45 横山				13:50~14:35 やさしいエアロ 横山						14:00	
			14:00~14:25 はじめて泳ごう 丹		14:00~14:50 ワンポイント レッスン 安士				14:00~14:50 スイムセレクト 平泳ぎ・背泳ぎ 安士 (NEW)		14:30	貸切
			14:25~14:50 かんたんクロール 丹								15:00	
休館日	15:30										15:30	
	16:00										16:00	ジュニア 卓球教室
	16:30										16:30	
	17:00		Jr. 水泳教室		Jr. 水泳教室		Jr. 水泳教室		Jr. 水泳教室		17:00	
	17:30										17:30	
	18:00										18:00	
	18:30		選手コース		選手コース		選手コース		選手コース		18:30	
	19:00										19:00	
	19:00~19:45 腰痛改善ヨガ 夏堀		19:15~19:45 ひきしめ 佐々木 (NEW)		19:00~19:50 スイムセレクト クロール・ 背泳ぎ 丹 (NEW)		19:10~20:10 ZUMBA 三間				19:30	
	19:55~20:40 ボディパンプ 45 土肥										20:00	
										20:00		
										20:30		
										21:00		
										21:00		
										21:30		
										22:00		