

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

休館日

休館日