

4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 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
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 神田			11:00~11:45 コアコンディ ショニング 石澤				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 神田							
12:00														
12:30														
13:00														
13:30	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			13:00~13:50 スイムセレクト 平泳ぎ・背泳ぎ 丹				
14:00	13:50~14:35 ZUMBA45 横山		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		13:50~14:35 やさしいエアロ 横山							
14:30			14:25~14:50 かんたんクロール 丹										貸切	
15:00														
15:30														
16:00														
16:30							キッズ ストリート ダンス							
17:00			Jr.水泳教室		Jr.水泳教室		Jr.水泳教室		Jr.水泳教室					
17:30							キッズ ストリート ダンス							
18:00														
18:30			選手コース		選手コース		選手コース		選手コース					
19:00							貸切							
19:30	19:00~20:00 はじめて エアロ 横山								貸切					
20:00	20:10~20:55 おまかせ エアロ 横山													
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														

休館日

休館日