

9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 レッスン | ジムオープンスタジオ | 体育館 | プール レッスン | ジムオープンスタジオ | 体育館 | プール レッスン | ジムオープンスタジオ | 体育館 | プール レッスン | ジムオープンスタジオ | 体育館 | 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 | | | | 10:10~10:20 ラジオ体操 | | | 10:10~10:20 ラジオ体操 | | | 10:10~10:20 ラジオ体操 | | | 10:10~10:20 ラジオ体操 | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | 11:00~11:30 美しい骨盤 石澤 | | | 11:00~11:45 燃焼リズム 安土 | | | 11:00~11:45 コアコンディ ショニング 石澤 | | | 11:00~11:30 いきいきリズム 神田 | | | | | | |
| 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 | | 13:00~13:45 やさしいエアロ 横山 | | | | | 13:00~13:46 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 | | | | | | |
| 13:30 | | 13:50~14:35 ZUMBA 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 安土 | | 13:50~14:36 やさしいエアロ 横山 | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | 14:25~14:50 かんたんクロール 丹 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | 休館日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | トランポリン教室 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | Jr.水泳教室 | | | Jr.水泳教室 | | | | Jr.水泳教室 | | | | Jr.水泳教室 | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | ジュニア卓球教室 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | 選手コース | | | 選手コース | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | 19:00~20:00 はじめてエアロ 横山 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | 20:10~20:55 おまかせエアロ 横山 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

プール スタジオレッスンについてお知らせ

プール二階オープンスタジオでのレッスンは現在人数制限を設けています。一度のレッスンに9名までとさせていただきます。レッスンに参加される方は受付にてレッスンチケットを受け取り、レッスン前にインストラクターへ渡してください。