

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 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				10:10~10:20 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			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。