

10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
10:00														
10:30				10:10~10:20 ラジオ体操 石澤			10:10~10:20 ラジオ体操							
11:00				10:30~11:00 かんたんステップ初級 石澤										
11:30				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			11:00~11:45 燃焼リズム 安士		
12:00				11:35~12:05 かんたんステップ中級 石澤			11:35~11:50 ショートストレッチ 神田							
13:00														
13:30		13:00~13:45 やさしいエアロ 横山												
14:00		13:50~14:35 ZUMBA 横山												
14:30														
15:00														
15:30	休館日													
16:00														
16:30		トランポリン教室												
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
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。