

11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	体育館
10:00				10:10~10:20 ラジオ体操 石澤			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		11:00~11:30 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					
11:30				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									
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									
13:30		13:50~14:35 ZUMBA 横山				13:50~14:36 やさしいエアロ 横山									
14:00															
14:30											貸切				
15:00															
15:30	休館日														
16:00													ジュニア卓球教室		
16:30		トランポリン教室				キッズ ストリート ダンス									
17:00															
17:30						キッズ ストリート ダンス									
18:00															
18:30															
19:00						貸切									
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							19:45~20:15 燃焼リズム 安士						
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。