

1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		体育館	プール		体育館	プール		体育館	プール		体育館	プール		体育館		
			プールレッスン	ジムオープンスタジオ		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			10:10~10:20 ラジオ体操							10:00
10:30																			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 安土							11:00
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													11:30
12:00																			12:00
12:30																			12:30
13:00																			13:00
13:30		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
14:00		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					14:30
15:00																			15:00
15:30	休館日																		15:30
16:00																		ジュニア 卓球教室	16:00
16:30		トランポリン教室						キッズ ストリート ダンス											16:30
17:00																			17:00
17:30								キッズ ストリート ダンス											17:30
18:00																			18:00
18:30																			18:30
19:00								貸切						貸切					19:00
19:30																			19:30
20:00									19:45~20:15 燃焼リズム 安土										20:00
20:30	年末年始のレッスンについてお知らせ																	20:30	
21:00	下記の期間は休館日の為、レッスンを休止させていただきます。 レッスン再開日																	21:00	
21:30	プールのスタジオレッスン → 12月29日(火) ~ 1月5日(火) 1月6日(水)																	21:30	
22:00	体育館レッスン → 12月30日(水) ~ 1月4日(月)																	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。																		