

# 2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
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				
10:30														
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				
11:30				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														
13:30	13:00~13:45 やさしいエアロ 横山						13:00~13:45 はじめてエアロ 横山							
14:00	13:50~14:35 ZUMBA 横山						13:50~14:35 やさしいエアロ 横山							
14:30										貸切				
15:00														
15:30	休館日													
16:00														
16:30	トランポリン教室						キッズ ストリート ダンス							ジュニア 卓球教室
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														
20:00									19:45~20:15 燃焼リズム 安土					
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。