

7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 スタジオ	プール レッスン	ジムオープンスタジオ	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 スタジオ	プール レッスン	ジムオープンスタジオ
10:00				10:10~10:20 ラジオ体操 石澤		10:10~10:20 ラジオ体操 石澤		10:10~10:20 ラジオ体操 神田		10:10~10:20 ラジオ体操 神田			
10:30													
11:00				11:00~11:30 美しい骨盤 石澤		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		11:00~11:45 エアロビクス 神田			
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				13:00~13:25 はじめて泳ごう 丹		13:00~13:50 ワンポイント レッスン 餌取		13:00~13:45 はじめてエアロ 横山	13:00~13:30 水中ウォーク ・バイク 餌取				
13:30	13:00~13:45 やさしいエアロ 横山		13:25~13:50 かんたんクロー ル 丹										
14:00	13:50~14:35 ZUMBA 横山												
14:30							13:50~14:35 やさしいエアロ 横山				貸切		
15:00													
15:30	休館日												
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00									ジュニア卓球教室 17:00~18:45				
18:30									キッズストリート 17:00~18:00				
19:00											貸切		
19:30													
20:00													
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。