

# 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 プールレッスン	体育館 ジムオープンスタジオ	プール プールレッスン	体育館 スタジオ	プール プールレッスン	体育館 スタジオ	プール プールレッスン	体育館 スタジオ	プール プールレッスン	体育館 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 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				11:00~11:30 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													
13:30	13:00~13:45 やさしいエアロ 横山	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						
14:00	13:50~14:35 ZUMBA 横山	13:25~13:50 かんたんクロール 丹				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													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00													
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。