

10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 ジムオープンスタジオ	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 ジムオープンスタジオ	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 ジムオープンスタジオ	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 ジムオープンスタジオ	体育館 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				10:00
10:30														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				11:00
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				13:00~13:25 はじめて泳ごう 餌取		13:00~13:50 ワンポイント レッスン 餌取		13:00~13:30 水中ウォーク ・バイク 餌取						13:00
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 餌取			13:00~13:45 はじめてエアロ 横山								13:30
14:00	13:50~14:35 ZUMBA 横山					13:50~14:35 やさしいエアロ 横山								14:00
14:30											貸切			14:30
15:00														15:00
15:30														15:30
16:00													ジュニア 卓球教室	16:00
16:30														16:30
17:00														17:00
17:30														17:30
18:00									ジュニア卓球教室 17:00~18:45 キッズストリート 17:00~18:00					18:00
18:30														18:30
19:00											貸切			19:00
19:30														19:30
20:00														20:00
20:30														20:30
21:00														21:00
21:30														21:30
22:00														22:00

休館日

休館日

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。