

# 11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				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 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 本間		13:25~13:50 かんたんクロール 本間	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					13:50~14:35 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。