

8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	プール プールレッスン	ジムオープンスタジオ	プール プールレッスン	ジムオープンスタジオ	プール プールレッスン	ジムオープンスタジオ	プール プールレッスン	ジムオープンスタジオ	体育館 スタジオ
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		10:10~10:20 ラジオ体操				
10:30													
11:00			11:00~11:30 美しい骨盤 石澤		11:00~11:30 筋膜リリース 柏崎		11:00~11:30 いきいきリズム 神田		11:00~12:00 脳トレ・リズム体操 石澤				
11:30			11:35~12:05 かんたんステップ中級 石澤		11:35~12:05 パンチシェイプ 佐藤		11:35~11:50 ショートストレッチ 神田						貸切
12:00							12:15~12:45 アクアビクス 本間						
12:30													
13:00													
13:30													
14:00													
14:30													
15:00													
15:30													
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													

休館日

休館日

17日 11:00~11:45 エアロビクス(神田)

レッスン休講のお知らせ
 ・5日19日ワクチン接種会場設営の為体育館スタジオレッスン休講
 ・11日(祝日)13日~16日プール(水中・2階スタジオ)・体育館スタジオ全レッスン休講

12日お腹スッキリ塾(岸)
 26日かんたんヨガ(柏崎)