

# 9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				貸切
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						
12:00							12:15~12:45 アクアビクス 本間						
12:30													
13:00													
13:30		13:00~14:00											
14:00		やさしいエアロ											
14:30		MIDORI											
15:00		14:05~14:50			14:00~14:50								
15:30		ZUMBA			ワンポイント レッスン 本間								
16:00		MIDORI											
16:30	休館日	トランポリン教室											
17:00													
17:30		ジュニア 卓球教室											
18:00													
18:30													
19:00		19:00~20:00											
19:30		はじめてエアロ											
20:00		MIDORI											
20:30		20:10~20:55											
21:00		おまかせエアロ											
21:30		MIDORI											
22:00													

**変更**  
【水曜プールスタジオレッスン代行日程】  
14日 11:00~11:45パンチシェイプ(佐藤)  
21日 11:00~11:45筋膜リリース  
背骨コンディショニング(柏崎)

**22日 12:15~13:15水中バレーのためレッスン休講**

**【レッスン休講のお知らせ】**  
・9日(金)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  
・19日(月)MIDORI担当全レッスン(体育館スタジオ)  
・23日(金)脳トレ・リズム体操(プールスタジオ)  
・23日(金)背骨コンディショニング(体育館スタジオ)

**変更**  
2日・16日 かんたんヨガ  
30日 背骨コンディショニング

休館日

休館日

ジュニア  
卓球教室

貸切

貸切

貸切

貸切