

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	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		10:10~10:20 ラジオ体操				
10:30													
11:00				11:00~11:30 美しい骨盤 石澤	11:00~12:00 脳トレ・リズム体操 石澤			11:00~11:30 いきいきリズム 神田		11:00~11:30 燃焼リズム 中川			
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		11:35~11:50 ショートストレッチ 中川				貸切
12:00							12:15~12:45 アクアビクス 中川						
12:30			12:30~13:00 水中ウォーク・ アクアビクス										
13:00													
13:30													
14:00													
14:30											貸切		
15:00													
15:30	休館日												
16:00													
16:30		トランポリン教室											
17:00													
17:30		ジュニア卓球教室						ジュニア卓球教室 17:00~18:45					
18:00								キッズストリート 17:00~18:00					
18:30													
19:00													
19:30													
20:00													
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													

休館日

休館日

お盆期間中のレッスン休講について
8/11(金)~8/16(水)プール・体育館全レッスン休講