# 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 | | 体育館 | プール | | 体育館 スタジオ | プール | | 体育館 スタジオ | プール | | 体育館 スタジオ | プール | | 体育館 スタジオ | 体育館 |
| | | | プールレッスン | ジムオープンスタジオ | | プールレッスン | ジムオープンスタジオ | | プールレッスン | ジムオープンスタジオ | | プールレッスン | ジムオープンスタジオ | | プールレッスン | ジムオープンスタジオ | | |
| 10:00 | 休館日 | | 10：10～10：20 ラジオ体操 | | 休館日 | 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 | | | | | 貸切 |
| 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 | | | | | |
| 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 中川 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | 貸切 | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | ジュニア卓球教室 | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | トランポリン教室 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | ジュニア卓球教室 17：00～18：45 | | | | | | | |
| 17:30 | | ジュニア卓球教室 | | | | | | | | | キッズストリート 17：00～18：00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | 貸切 | | | | | | 貸切 | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | 19：30~20：15 ボディコンバット 中川 | | | | | | 19：30~20：15 シェイプパワー 佐藤 | | | 貸切 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | 20：30~21：00 ボディアタック 中川 | | | | | | 20：25~21：10 シャドーファイト 佐藤 | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |