

10月 サンアリーナしらぬか レッスンプログラム

時間	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	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	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	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		11:00~12:00 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 アクアピクス 中川						
12:30			12:30~13:00 水中ウォーク・ アクアピクス 中川										
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							貸切						
19:30													
20:00		19:30~20:15 ボディコンバット 中川					19:30~20:15 シェイブパワー 佐藤						
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													

【レッスン休講のお知らせ】
 ・10月9日(月)19:30~20:15ボディコンバット
 ・ // 20:30~21:00ボディアタック
 祝日のため休講とさせていただきます