

# 12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	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	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														
10:30			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					
11:00			変更 11:00~11:45 美しい骨盤 石澤			11:00~12:00 脳トレ・リズム体操 石澤		変更 11:00~11:15 ショートストレッチ 神田		11:00~11:30 燃焼リズム 中川				貸切
11:30							変更 11:15~11:45 青竹ふみふみ 神田			11:35~11:50 ショートストレッチ 中川				
12:00								12:15~12:45 水中ウォーク・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	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												
18:00														
18:30														
19:00														
19:30														
20:00		19:30~20:15 シェイブパワー 佐藤				19:30~20:15 ボディコンバット 中川						19:30~20:15 ZUMBA 中川		
20:30		20:25~21:10 シャドーファイト 佐藤				20:25~20:55 ボディアタック 中川								
21:00														
21:30														
22:00														

【レッスン休講のお知らせ】  
 12月28日(木)~2024年1月9日(火)  
 年末年始のため、温水プール、2Fジム、総合体育館  
 すべてのレッスンを休講とさせていただきます。