

4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 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 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 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 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														
11:30			11:00~12:00 脳トレ・ リズム体操 石澤		11:00~11:45 美しい骨盤 及川		11:00~11:15 ショートストレッチ 神田		11:00~11:45 やさしいエアロ 神田					
12:00														
12:30							12:15~12:45 水中ウォーク		12:15~12:45 水中ウォーク					
13:00														
13:30														
14:00														
14:30														
15:00														
15:30	休館日													
16:00														
16:30		子ども運動教室 16:00~17:00 使用場所:アリーナ												
17:00														
17:30								キッズストリート 17:00~18:00						
18:00														
18:30														
19:00														
19:30														
20:00					19:30~20:15 ボディコンバット 中川					19:30~20:15 ZUMBA 中川				
20:30					20:25~20:55 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】

- ・ 4月24日(水) ボディコンバット(中川)
ボディアタック(中川)
- ・ 4月26日(金) ZUMBA(中川)

以上のレッスンを休講とさせていただきます。