# 10月　サンアリーナしらぬか　レッスンプログラム

## 月曜日

**プール**
- 休館日

**体育館スタジオ**
- 13：00～13：45 やさしいエアロ４５ 横山
- 13：50～14：35 ZUMBA４５ 横山
- 19：15～20：15 はじめてエアロ６０ 横山
- 20：20～21：05 おまかせエアロ４５ 横山

**体育館研修室**
- 19:00～20:00 ヨガ＆ピラティス Chiho

## 火曜日

**プール**

プールレッスン
- 14：00～14：25 はじめて泳ごう 丹
- 14：25～14：50 かんたんクロール 丹
- Jr.水泳教室
- 選手コース
- 20：10～20：45 パワーアクア 玉田

ジムオープンスタジオ
- 10：10～10：20 ラジオ体操
- 11：00～11：30 美しい骨盤 石澤
- 11：35～12：05 かんたんステップ 石澤
- 19：15～19：45 アブス＆バランスボール 丹

**体育館**
- 休館日

## 水曜日

**プール**

プールレッスン
- 14：00～14：50 ワンポイントレッスン 山田
- Jr.水泳教室
- 選手コース
- 19：00～19：25 かんたんクロール 玉田
- 19：25～19：50 ゆっくりクロール 玉田

ジムオープンスタジオ
- 10：10～10：20 ラジオ体操
- 11：00～11：30 いきいきリズム 夏堀
- 11：35～11:50 ショートストレッチ 夏堀

**体育館**
- 休館日
- 13：00～13：45 はじめてエアロ 横山
- 13：50～14：35 やさしいエアロ 横山
- キッズストリートダンス
- キッズストリートダンス
- 貸切
- 20：10～20:55 ボディパンプ４５ 土肥

## 木曜日（体育館レッスンは週によって異なります）

**プール**

プールレッスン
- 14：00～14：25 背泳ぎキック 安士
- 14：25～14：50 かんたん背泳ぎ 安士
- Jr.水泳教室
- 選手コース
- 20：00～20：25 平泳ぎキック 山田
- 20：25～20：50 かんたん平泳ぎ 山田

ジムオープンスタジオ
- 10：10～10：20 ラジオ体操
- 11：00～11：45 コアコンディショニング 石澤
- 19：00～19：30 ボディウェイト 安士

**体育館スタジオ**
- 10：00～10：45 JAZZダンス 田中
- 11：00～11：45 バレエストレッチ 田中
- 15：00～15：45 美サーキット 夏堀
- Jr.卓球教室
- 19：10～20：10 ZUMBA 三間
- 20:20～21:05 からだジャンプ 貞金

**研修室（第2第4）**
- 19:00～20:00 キッズダンス ayaka
- 20:15～21:15 ダンササイズ ayaka

## 金曜日

**プール**

プールレッスン
- 14：00～14：25 平泳ぎキック 玉田
- 14：25～14：50 かんたん平泳ぎ 玉田
- Jr.水泳教室
- 選手コース

ジムオープンスタジオ
- 10：10～10：20 ラジオ体操
- 11：00～11：30 美しい骨盤 貞金
- 11：35～12：05 かんたんステップ 貞金

**体育館**
- 貸切
- 15：20～16：05 美サーキット 夏堀
- 貸切
- 19:30～20:15 ボディアタック（テック＆ショート） 安士 NEW
- 20：25～21：10 ボディパンプ４５ 土肥

## 土曜日

**プール**

プールレッスン
- 14：00～14：25 はじめて泳ごう 安士
- 14：25～14：50 かんたんクロール 安士

ジムオープンスタジオ

**体育館**
- 体操教室
- 大人卓球教室
- ジュニア卓球教室
- 大人卓球教室

１０月より
毎週金曜日20：25～21：10
ボディパンプ４５の
無料体験会を行います。
お気軽にご参加下さい！！

## 日曜日

**体育館**