

11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 (体育館レッスンは週によって異なります)				金曜日			土曜日			日曜日	
プール	体育館 スタジオ	体育館 研修室	プール プールレッスン	ジムオープンスタジオ	体育館	プール プールレッスン	ジムオープンスタジオ	体育館	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	研修室 (第2第4)	プール プールレッスン	ジムオープンスタジオ	体育館	プール プールレッスン	ジムオープンスタジオ	体育館	体育館
				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	10:00~10:45 JAZZダンス 田中			10:10~10:20 ラジオ体操					10:00
																			10:30
				11:00~11:30 美しい骨盤 石澤		11:00~11:30 いきいきリズム 夏堀			11:00~11:45 コアコンディ ショニング 石澤	11:00~11:45 バレエストレッチ 田中			11:00~11:30 美しい骨盤 貞金						11:00
				11:35~12:05 かんたん ステップ 石澤		11:35~11:50 ショートストレッチ 夏堀							11:35~12:05 かんたん ステップ 貞金						11:30
																			12:00
																			12:30
																			13:00
	13:00~13:45 やさしい エアロ45 横山							13:00~13:45 はじめてエアロ 横山											13:30
	13:50~14:35 ZUMBA45 横山							13:50~14:35 やさしいエアロ 横山											14:00
				14:00~14:25 はじめて泳ごう 丹		14:00~14:50 ワンポイント レッスン 玉田							14:00~14:50 スイムセレクト 平泳ぎ・背泳ぎ 玉田 NEW				貸切	14:00~14:50 スイムセレクト クロール・背泳ぎ 安士 NEW	14:00
				14:25~14:50 かんたん クロール 丹															14:30
																			15:00
																			15:30
																			16:00
																			16:30
																			17:00
																			17:30
																			18:00
																			18:30
																			19:00
																			19:30
																			20:00
																			20:30
																			21:00
																			21:30
																			22:00

休館日

休館日

体操教室

大人卓球教室

貸切

ジュニア卓球教室

キッズストリートダンス

Jr.水泳教室

Jr.水泳教室

Jr.水泳教室

Jr.水泳教室

大人卓球教室

選手コース

選手コース

選手コース

選手コース

貸切

貸切

19:00~20:00
ヨガ&
ピラティス
Chiho

19:00~19:30
ボディウエイト
安士

19:00~19:25
かんたん
クロール
玉田

19:10~20:10
ZUMBA
三間

19:00~20:00
キッズダンス
ayaka

19:30~20:15
ボディアタック
(テック&ショート)
安士

20:10~20:45
パワーアクア
玉田

20:00~20:25
平泳ぎキック
玉田

19:00~19:45
腰痛改善ヨガ
夏堀 **NEW**

20:20~21:05
ボディバンプ
45
土肥

20:15~21:15
ダンスサイズ
ayaka

20:25~21:10
腰痛改善ヨガ
夏堀 **NEW**

19:55~20:40
からだジャンプ
貞金