

9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		体育館	プール		プール		体育館スタジオ		研修室	プール		体育館	プール		体育館	
			プールレッスン	ジムオープンスタジオ		プールレッスン	ジムオープンスタジオ	プールレッスン	ジムオープンスタジオ	(第1第3第5)	(第2第4)	(第2第4)	プールレッスン	ジムオープンスタジオ		プールレッスン	ジムオープンスタジオ		プールレッスン
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	10:00~10:45 JAZZダンス 田中				10:10~10:20 ラジオ体操					10:00
10:30																			10:30
11:00				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			11:00~11:30 コアトレ& バランスボール 丹		11:00
11:30				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																			12:00
12:30																			12:30
13:00																			13:00
13:30	13:00~13:45 やさしい エアロ45 横山																		13:30
14:00	13:50~14:35 ZUMBA45 横山			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 山田		14:00~14:25 背泳ぎキック 玉田						14:00~14:25 平泳ぎキック 玉田			14:00~14:25 はじめて泳ごう 安士		14:00
14:30				14:25~14:50 かんたん クロール 丹				14:25~14:50 かんたん 背泳ぎ 玉田						14:25~14:50 かんたん平泳ぎ 玉田	貸切		14:25~14:50 かんたん クロール 安士		14:30
15:00																			15:00
15:30																			15:30
16:00																			16:00
16:30																			16:30
17:00				Jr.水泳教室		Jr.水泳教室		Jr.水泳教室						Jr.水泳教室					17:00
17:30																			17:30
18:00				選手コース		選手コース		選手コース											18:00
18:30																			18:30
19:00																			19:00
19:30	19:15~20:15 はじめて エアロ60 横山	19:00~20:00 ヨガ& ピラティス Chiho		19:15~19:45 アプス& バランスボール 丹		19:00~19:25 かんたん クロール 玉田	19:00~19:15 ストレッチボール 貞金		19:00~19:30 ボディウエイト 安士 (NEW)		19:10~20:10 ZUMBA 三間	19:00~20:00 キッズダンス ayaka							19:30
20:00																			20:00
20:30	20:20~21:05 おまかせ エアロ45 横山			20:10~20:45 パワーアクア 玉田				20:00~20:25 平泳ぎキック 山田			20:20~21:05 からだジャンプ 土肥			20:15~21:15 ダンスサイズ ayaka			19:30~20:15 かんたんエアロ 夏堀		20:00
21:00								20:25~20:50 かんたん平泳ぎ 山田											21:00
21:30																			21:30
22:00																			22:00

休館日

休館日