

2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		プール	体育館		プール	体育館		プール	体育館		プール	体育館		プール	体育館		体育館
		スタジオ	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		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	
10:00																			
10:30					10:10~10:20 ラジオ体操														体操教室
11:00					11:00~11:30 美しい骨盤														大人 卓球教室
11:30					石澤 11:35~12:05 かんたんステップ														
12:00					石澤														
12:30																			
13:00																			
13:30																			
14:00																			
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

13:00~13:45
やさしい
エアロ45
横山

13:50~14:35
ZUMBA45
横山

19:00~19:45
腰痛改善ヨガ
夏堀

19:55~20:40
ボディパンプ
45
土肥 LESMILLS

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

19:15~19:45
ひきしめ
佐々木 NEW

14:00~14:50
ワンポイント
レッスン
安士

19:00~19:25
かんたんクロール
丹

19:25~19:50
ゆっくりクロール
丹

キッズ
ストリート
ダンス

キッズ
ストリート
ダンス

貸切

19:00~19:45
腰痛改善ヨガ
夏堀

スタジオ

19:55~20:40
からだジャンプ
土肥・真金

14:00~14:50
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

20:00~20:25
平泳ぎキック
安士

20:25~20:50
かんたん平泳ぎ
安士

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

20:00~20:25
平泳ぎキック
安士

20:25~20:50
かんたん平泳ぎ
安士

14:00~14:50
スイムセレクト
平泳ぎ・背泳ぎ
安士 NEW

キッズ
ストリート
ダンス

キッズ
ストリート
ダンス

貸切

20:00~20:25
平泳ぎキック
安士

20:25~20:50
かんたん平泳ぎ
安士

14:00~14:50
スイムセレクト
平泳ぎ・背泳ぎ
安士 NEW

キッズ
ストリート
ダンス

キッズ
ストリート
ダンス

貸切

20:00~20:25
平泳ぎキック
安士

20:25~20:50
かんたん平泳ぎ
安士

貸切

キッズ
ストリート
ダンス

キッズ
ストリート
ダンス

貸切

19:30~20:15
腰痛改善ヨガ
夏堀

20:25~21:10
ボディアタック
(テック&ショート)
安士

貸切

キッズ
ストリート
ダンス

キッズ
ストリート
ダンス

貸切

19:30~20:15
腰痛改善ヨガ
夏堀

20:25~21:10
ボディアタック
(テック&ショート)
安士

ジュニア
卓球教室

19:30~20:15
腰痛改善ヨガ
夏堀

20:25~21:10
ボディアタック
(テック&ショート)
安士