

# 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	プールレッスン	ジムオープンスタジオ	プール	ジムオープンスタジオ	体育館	プール	ジムオープンスタジオ	体育館	プール	ジムオープンスタジオ	体育館	プール	ジムオープンスタジオ	体育館	プール	ジムオープンスタジオ	体育館	体育館
10:00																			
10:30				10:10~10:20 ラジオ体操			10:10~10:20 ラジオ体操												体操教室
11:00				11:00~11:30 美しい骨盤			11:00~11:30 いきいきリズム												大人卓球教室
11:30				11:35~12:05 かんたんステップ			11:35~11:50 ジョイントステップ												
12:00				石澤			夏瀬												
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

腰痛改善ヨガ

ボディパンプ

からだジャンプ

土肥

土肥・真金

ひきしめ

ボディパンプ

からだジャンプ

土肥

土肥・真金

かんたんクロール

ボディパンプ

からだジャンプ

土肥

土肥・真金

腰痛改善ヨガ

ボディパンプ

からだジャンプ

土肥

土肥・真金

かんたんクロール

ボディパンプ

からだジャンプ

土肥

土肥・真金

ZUMBA

ボディパンプ

からだジャンプ

土肥

土肥・真金

腰痛改善ヨガ

ボディパンプ

からだジャンプ

土肥

土肥・真金

かんたんクロール

ボディパンプ

からだジャンプ

土肥

土肥・真金

腰痛改善ヨガ

ボディパンプ

からだジャンプ

土肥

土肥・真金

かんたんクロール

ボディパンプ

からだジャンプ

土肥

土肥・真金

腰痛改善ヨガ

ボディパンプ

からだジャンプ

土肥

土肥・真金

かんたんクロール

ボディパンプ

からだジャンプ

土肥

土肥・真金