

4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 スタジオ	プール プールレッスン	体育館 ジムオープンスタジオ	プール プールレッスン	体育館 ジムオープンスタジオ	プール プールレッスン	体育館 ジムオープンスタジオ	プール プールレッスン	体育館 ジムオープンスタジオ	プール プールレッスン	体育館 ジムオープンスタジオ	体育館
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		10:10~10:20 ラジオ体操			
10:30													体操教室
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		11:00~11:30 美しい骨盤 貞金			大人 卓球教室
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			
12:00													
12:30													
13:00													
13:30	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							
14:00	13:50~14:35 ZUMBA45 横山					13:50~14:35 やさしいエアロ 横山							
14:30			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 安士				14:00~14:50 スイムセレクト 平泳ぎ・背泳ぎ 安士 (NEW)				
15:00			14:25~14:50 かんたんクロール 丹										
15:30	休館日												
16:00													
16:30													
17:00			Jr. 水泳教室		Jr. 水泳教室		Jr. 水泳教室		Jr. 水泳教室				
17:30													
18:00													
18:30			選手コース		選手コース			Jr. 卓球教室					
19:00													
19:30	19:00~20:00 はじめてエアロ 60 横山			19:15~19:45 ひきしめ 佐々木	19:00~19:50 スイムセレクト クロール・ 背泳ぎ 丹 (NEW)			19:10~20:10 ZUMBA 三間					
20:00	20:10~20:55 おまかせエアロ 45 横山				研修室 19:00~19:45 ひきしめ 神田 (NEW)			20:00~20:25 平泳ぎキック 安士					
20:30					スタジオ 20:00~20:45 ボディアタック 45 安士			20:25~20:50 かんたん平泳ぎ 安士					
21:00								20:20~21:05 ボディバンプ 45 土肥					
21:30													
22:00													

休館日

休館日

貸切

貸切

貸切

貸切

