

7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									
10:00											
10:30										体操教室	
11:00											
11:30										大人卓球教室	
12:00											
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

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

キッズストリートダンス

Jr. 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

はじめてエアロ60

かんたんヨガ

スイムセレクト

研修室

ZUMBA

研修室

おまかせエアロ45

かんたんヨガ

クロール・背泳ぎ

ひきしめ

平泳ぎキック

三間

腰痛改善ヨガ

横山

夏堀

スタジオ

スタジオ

かんたん平泳ぎ

ボディパンプ

スタジオ

横山

夏堀

ポディアタック

安士

安士

土肥

土肥・真金

