# 8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 | プール ジムオープンスタジオ | 体育館 | プール プールレッスン | プール ジムオープンスタジオ | 体育館 | プール プールレッスン | プール ジムオープンスタジオ | 体育館 | プール プールレッスン | プール ジムオープンスタジオ | 体育館 | プール プールレッスン | プール ジムオープンスタジオ | 体育館 | 体育館 | |
| 10:00 | 休館日 | | | 10：10～10：20 ラジオ体操 | 休館日 | | 10：10～10：20 ラジオ体操 | | | 10：10～10：20 ラジオ体操 | 休館日 | | 10：10～10：20 ラジオ体操 | | | | 体操教室 | | 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 神田 | | | 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 | | 11:00 |
| 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 神田 | | | | | | 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 | | 13：00～13：45 やさしいエアロ４５ 横山 | | | | | | 13:00～13:45 はじめてエアロ 横山 | | | | | | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | | 13：50～14：35 ZUMBA45 横山 | 14：00～14：25 はじめて泳ごう 丹 | | | | | 13：50～14：35 やさしいエアロ 横山 | 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 丹 NEW | | 貸切 | | | | | 14:00 |
| 14:30 | | | 14：25～14：50 かんたんクロール 丹 | | | | | | | | | | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | ジュニア 卓球教室 | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | | キッズ ストリートダンス | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | Jr.水泳教室 | | | Jr.水泳教室 | | | Jr.水泳教室 | | | Jr.水泳教室 | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | 選手コース | | | 選手コース | | キッズ ストリートダンス | 選手コース | | Jr.卓球教室 | 選手コース | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | 19：00～20:00 はじめてエアロ60 横山 | | | | 19:00～19:50 スイムセレクト クロール・背泳ぎ 丹 NEW | | 貸切 | | | 19：10～20：10 ZUMBA 三間 | | | 貸切 | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | 研修室 19:00～19:45 腰痛改善ヨガ 夏堀 | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | 20:10～20:55 おまかせエアロ45 横山 | | | | | | 20:00～20:45 ボディアタック45 安士 | 20：00～20：25 平泳ぎキック 安士 | | 20:20～21:05 ボディパンプ45 土肥 | | | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | | | | | 20：25～20：50 かんたん平泳ぎ 安士 | | | | | スタジオ 19:55～20:40 JUMPエクササイズ 土肥 NEW | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21:30 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22:00 |