9月　サンアリーナしらぬか　レッスンプログラム

月曜日

プール

休館日

体育館 スタジオ

- 13：00～13：45 やさしいエアロ４５ 横山
- 13：50～14：35 ZUMBA45 横山
- 19：00～20:00 はじめてエアロ60 横山
- 20:10～20:55 おまかせエアロ45 横山

火曜日

プール

- プールレッスン
  - 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
  - Jr.水泳教室
  - 選手コース
- ジムオープンスタジオ
  - 10：10～10：20 ラジオ体操
  - 11：00～11：30 美しい骨盤 石澤
  - 11：35～12：05 かんたんステップ 石澤

体育館

水曜日

プール

- プールレッスン
  - Jr.水泳教室
  - 選手コース
  - 19:00～19:50 スイムセレクト クロール・背泳ぎ 丹 NEW
- ジムオープンスタジオ
  - 10：10～10：20 ラジオ体操
  - 11：00～11：30 いきいきリズム 神田
  - 11：35～11:50 ショートストレッチ 神田

体育館

- 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
- 20:00～20:45 ボディアタック45 安士

木曜日

プール

- プールレッスン
  - 14：00～14：50 ワンポイントレッスン 安士
  - Jr.水泳教室
  - 選手コース
  - 20：00～20：50 スイムセレクト 平泳ぎ・バタフライ 安士 NEW
- ジムオープンスタジオ
  - 10：10～10：20 ラジオ体操
  - 11：00～11：45 コアコンディショニング 石澤

体育館

- Jr.卓球教室
- 19：10～20：10 ZUMBA 三間
- 20:20～21:05 ボディパンプ45 土肥

金曜日

プール

- プールレッスン
  - 13:00～13:50 スイムセレクト 平泳ぎ・背泳ぎ 丹 NEW
  - Jr.水泳教室
  - 選手コース
- ジムオープンスタジオ
  - 10：10～10：20 ラジオ体操
  - 11：00～11：45 燃焼リズム 安士 NEW

体育館

- 貸切
- 貸切
- 研修室
  - 19:00～19:45 腰痛改善ヨガ 夏堀
- スタジオ
  - 19:55～20:40 JUMPエクササイズ 土肥

土曜日

プール

- プールレッスン
- ジムオープンスタジオ

体育館

- 体操教室
- 大人卓球教室
- ジュニア卓球教室

日曜日

体育館