10月　サンアリーナしらぬか　レッスンプログラム

月曜日

休館日

プール	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 レッスン	プール ジムオープンスタジオ	体育館
	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	
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		

水曜日

休館日

プール レッスン	プール ジムオープンスタジオ	体育館
	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	
		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
14：00～14：50 ワンポイントレッスン 安士		
		キッズストリートダンス
Jr.水泳教室		
		キッズストリートダンス
選手コース		
		貸切
19:00～19:50 スイムセレクト クロール・背泳ぎ 丹 NEW		
		20:00～20:45 ボディアタック45 安士

木曜日

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