

2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	ジムオープンスタジオ	体育館	プール プールレッスン	ジムオープンスタジオ	体育館	プール プールレッスン	ジムオープンスタジオ	体育館	プール プールレッスン	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				10:00
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		11:00~11:45 燃焼リズム				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								11:30
12:00														12:00
12:30														12:30
13:00														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			13:00~13:50 スイムセレクト 平泳ぎ・背泳ぎ 丹				13:30
14:00	13:50~14:35 ZUMBA45 横山				14:00~14:50 ワンポイント レッスン 安士		13:50~14:35 やさしいエアロ 横山							14:00
14:30			14:00~14:25 はじめて泳ごう 丹											14:30
15:00			14:25~14:50 かんたんクロール 丹											15:00
15:30														15:30
16:00														16:00
16:30							キッズ ストリート ダンス							16:30
17:00			Jr. 水泳教室		Jr. 水泳教室		Jr. 水泳教室		Jr. 水泳教室					17:00
17:30														17:30
18:00							キッズ ストリート ダンス							18:00
18:30			選手コース		選手コース		選手コース		選手コース					18:30
19:00							貸切							19:00
19:30														19:30
20:00														20:00
20:30														20:30
21:00							20:00~20:45 ボディアタック 45 安士							21:00
21:30														21:30
22:00														22:00

休館日

休館日

