

3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	ジムオープンスタジオ	プール	ジムオープンスタジオ	プール	ジムオープンスタジオ	プール	ジムオープンスタジオ	プール	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			
10:30													体操教室
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 安土			大人 卓球教室
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							
12:00													
12:30													
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				
14:00	13:50~14:35 ZUMBA45 横山					13:50~14:35 やさしいエアロ 横山							
14:30			14:00~14:25 はじめて泳ごう 丹		14:00~14:50 ワンポイント レッスン 安土								
15:00			14:25~14:50 かんたんクロール 丹										
15:30													
16:00													
16:30						キッズ ストリート ダンス							
17:00			Jr. 水泳教室		Jr. 水泳教室		Jr. 水泳教室		Jr. 水泳教室				
17:30													
18:00						キッズ ストリート ダンス							
18:30			選手コース		選手コース		選手コース		選手コース				
19:00						貸切							
19:30								貸切					
20:00													
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													

休館日

休館日