4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		体育館	プール		体育館	プール		体育館	プール		体育館	プール		体育館	体育館	
			プールレッスン	ジムオープンスタジオ		プールレッスン	ジムオープンスタジオ		プールレッスン	ジムオープンスタジオ		プールレッスン	ジムオープンスタジオ		プールレッスン	ジムオープンスタジオ			
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			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			11：00～11：45 燃焼リズム 安士				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												11:30
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				13:00～13:50 スイムセレクト 平泳ぎ・背泳ぎ 丹							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			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			14：25～14：50 かんたんクロール 丹											貸切					14:30
15:00																			15:00
15:30																	ジュニア 卓球教室		15:30
16:00								キッズ ストリート ダンス											16:00
16:30																			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								キッズ ストリート ダンス											17:30
18:00			選手コース			選手コース			選手コース			選手コース							18:00
18:30																			18:30
19:00		19:00~20:00 はじめて エアロ 横山						貸切						貸切					19:00
19:30											貸切								19:30
20:00		20：10～20：55 おまかせ エアロ 横山																	20:00
20:30																			20:30
21:00																			21:00
21:30																			21:30
22:00																			22:00