6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						10:00
10:30																			10:30
11:00				11：00～11：30 美しい骨盤 石澤						11：00～11：45 コアコンディショニング 石澤									11:00
11:30																			11:30
12:00																			12:00
12:30																			12:30
13:00												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			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								貸切					14:00
14:30			14：25～14：50 かんたんクロール 丹																14:30
15:00																	ジュニア卓球教室		15:00
15:30																			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								貸切						貸切					19:00
19:30											貸切								19:30
20:00																			20:00
20:30																			20:30
21:00																			21:00
21:30																			21:30
22:00																			22:00

プール　スタジオレッスンについてお知らせ

プール二階オープンスタジオでのレッスンは現在人数制限を設けています。一度のレッスンに9名までとさせていただきます。レッスンに参加される方は受付にてレッスンチケットを受け取り、レッスン前にインストラクターへ渡してください。

体育館レッスンについてお知らせ

体育館のレッスンに関しましては、しばらくの間中止とさせていただきます。再開する際は改めて告知致します。また、体操、ダンス、卓球教室などの教室は10日以降から順次再開致します。