

# 7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	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			
10:30													
11:00				11:00~11:30 美しい骨盤 石澤		11:00~11:45 燃焼リズム		11:00~11:45 コアコンディ ショニング		11:00~11:30 いきいきリズム 神田			
11:30				11:35~12:05 かんたんステップ 石澤		安土		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 横山					13:00~13:46 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 ZUMBA 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 安土	13:50~14:36 やさしいエアロ 横山							
14:30			14:25~14:50 かんたんクロール 丹								貸切		
15:00													
15:30	休館日												
16:00												ジュニア 卓球教室	
16:30	トランポリン教室					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	ジュニア卓 球教室					キッズ ストリート ダンス		ジュニア卓 球教室					
18:00													
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					貸切		
19:30	19:00~20:00 はじめてエアロ 横山												
20:00	20:10~20:55 おまかせエアロ 横山												
20:30													
21:00													
21:30													
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。