

8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	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		11:00~11:45 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				11:00	
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				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 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				13:30	
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								14:00	
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	休館日													15:30	
16:00													ジュニア 卓球教室	16:00	
16:30		トランポリン教室					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		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						17:30
18:00															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				貸切				19:00
19:30		19:00~20:00 はじめてエアロ 横山													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	

お盆期間のレッスンについて

プールで行っているレッスンは8月12日・13日・14日はお休みさせていただきます。
※体育館の子どもレッスン等は通常通り行います。

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。