

10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	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 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	プール ジムオープンスタジオ	体育館	プール ジムオープンスタジオ	体育館	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 石澤	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		10:30~11:00 かんたんステップ初級 石澤									
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				
11:30		11:35~12:05 かんたんステップ中級 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							
14:00	13:50~14:35 ZUMBA 横山			13:50~14:36 やさしいエアロ 横山							
14:30								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											
17:30				キッズ ストリート ダンス							
18:00											
18:30											
19:00				貸切					貸切		
19:30	19:00~20:00 はじめてエアロ 横山						19:30~20:00 燃焼リズム 安土				
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。