

11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	ジムオープンスタジオ	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	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														10:00
10:30				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				10:30
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 安土				11:00
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								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								13:30
14:00	13:50~14:35 ZUMBA 横山					13:50~14:36 やさしいエアロ 横山								14:00
14:30											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														17:00
17:30						キッズ ストリート ダンス								17:30
18:00														18:00
18:30														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								19:45~20:15 燃焼リズム 安土					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

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。