12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 石澤	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					
10:30																		
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					
11:30				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		13:00~13:45 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						貸切				
14:30																		
15:00																		
15:30																ジュニア卓球教室		
16:00		トランポリン教室						キッズストリートダンス										
16:30																		
17:00											ジュニア卓球教室							
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										19：45～20：15 燃焼リズム 安土	貸切							
20:00																		
20:30																		
21:00																		
21:30																		
22:00																		

年末年始のレッスンについてお知らせ

下記の期間は休館日の為、レッスンを休止させていただきます。

プールのスタジオレッスン　➡　12月29日（火）　～　1月5日（火）

体育館レッスン　➡　12月30日（水）　～　1月4日（月）

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。