

2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 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	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			
10:30													
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 安士			
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				13:00~13:45 はじめてエアロ 横山							
14:00		13:50~14:35 ZUMBA 横山				13:50~14:35 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													
20:00								19:45~20:15 燃焼リズム 安士					
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。