

4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 | 体育館 ジムオープンスタジオ | プール プールレッスン | 体育館 ジムオープンスタジオ スタジオ | プール プールレッスン | 体育館 ジムオープンスタジオ スタジオ | プール プールレッスン | 体育館 ジムオープンスタジオ スタジオ | プール プールレッスン | 体育館 ジムオープンスタジオ 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 石澤 | | 10:10~10:20 ラジオ体操 神田 | | 10:10~10:20 ラジオ体操 神田 | | | |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | 11:00~11:30 美しい骨盤 石澤 | | 11:00~11:45 コアコンディショ ニング 石澤 | | 11:00~11:30 いきいきリズム 神田 | | 11:00~11:45 エアロビクス 神田 | | | |
| 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 | | | | 13:00~13:50 スイムセレクト平 泳ぎ・背泳ぎ 餌取 | | | |
| 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 餌取 | | | | | | | |
| 14:30 | | | | 14:25~14:50 かんたんクロー ル 丹 | | | 13:50~14:35 やさしいエアロ 横山 | | | | | 貸切 | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | 休館日 | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | トランポリン教室 | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | ジュニア 卓球教室 | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | はじめてエアロ | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | 19:00~20:00 横山 | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | おまかせエアロ | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | 20:10~20:55 横山 | | | | | | | | | | | |
| 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。