

5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	ジムオープンスタジオ	体育館	プール プールレッスン	ジムオープンスタジオ	体育館 スタジオ	プール プールレッスン	ジムオープンスタジオ	体育館 スタジオ	プール プールレッスン	ジムオープンスタジオ	体育館 スタジオ	プール プールレッスン	ジムオープンスタジオ	体育館 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						13:00~13:50 ワンポイント レッスン 餌取				13:00~13:30 水中ウォーク・バイク NEW 餌取			13:00~13:50 スイムセレクト 平泳ぎ・背泳ぎ 餌取					
13:30	13:00~13:45 やさしいエアロ 横山		13:00~13:25 はじめて泳ごう 丹				13:00~13:45 はじめてエアロ 横山											
14:00	13:50~14:35 ZUMBA 横山		13:25~13:50 かんたんクロー ル 丹				13:50~14:35 やさしいエアロ 横山											
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30																		
20:00																		
20:30																		
21:00																		
21:30																		
22:00																		

休館日

休館日

GW中のレッスンについて
 5月1日(土)~5月5日(水)はGW期間により
 プール、体育館共に全てのレッスンを中止とさせていただきます。
 ※5月5日(水)体育館で行われるからだメンテナンスのみ実施
 尚、施設の営業時間は通常通りです。
 ご了承くださいませようお願い申し上げます。

5月21日(水)
 IR不在の為中止

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。