

# 8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 ジムオープンスタジオ	プール プールレッスン	ジムオープンスタジオ 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 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 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				10:00
10:30														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				11:00
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	13:00~13:25 はじめて泳ごう 丹		13:25~13:50 かんたんクロール 丹	13:00~13:50 ワンポイント レッスン 餌取	13:00~13:45 はじめてエアロ 横山	13:00~13:30 水中ウォーク ・バイク 餌取							13:30
14:00	13:50~14:35 ZUMBA 横山					13:50~14:35 やさしいエアロ 横山								14:00
14:30														14:30
15:00														15:00
15:30														15:30
16:00														16:00
16:30														16:30
17:00														17:00
17:30														17:30
18:00														18:00
18:30														18:30
19:00														19:00
19:30														19:30
20:00														20:00
20:30														20:30
21:00														21:00
21:30														21:30
22:00														22:00

休館日

休館日

**お盆期間中のレッスンについて**  
 プールレッスン:8月13日(金)休み  
 体育館レッスン:通常通り行います  
 ※柏崎担当レッスン『かんたんヨガ』はお休みさせていただきます

**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。