

# 3月 サンアリーナしらぬか レッスンプログラム

時間	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 スタジオ	プール プールレッスン	体育館 スタジオ	プール プールレッスン	体育館 スタジオ	プール プールレッスン	体育館 スタジオ	体育館
10:00			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		10:10~10:20 ラジオ体操				
10:30													
11:00			11:00~11:30 美しい骨盤 石澤		11:00~11:45 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							12:15~12:45 アクアビクス 本間						
12:30							13:00~13:30 水中ウォーク ・バイク						
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		14:00~14:50 ワンポイント レッスン 本間		14:00~14:50 ワンポイント レッスン 餌取		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													
16:30		トランポリン教室											
17:00													
17:30		ジュニア 卓球教室						ジュニア卓球教室 17:00~18:45 キッズストリート 17:00~18:00					
18:00													
18:30													
19:00													
19:30													
20:00					19:30~20:15 からだ メンテナンス 柏崎					19:30~20:15 かんたんヨガ 柏崎			
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													

3月4日、11日金曜日のかんたんヨガは総合体育館ワクチン接種会場設営のため中止と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。