

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	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
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		NEW! 11:00~11:45 筋膜リリース 柏崎		11:00~11:30 いきいきリズム 神田		NEW! 11:00~11:45 脳トレ・リズム体操 石澤				
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				変更 12:15~13:00 水中ウォーク・ア クアピクス 本間		変更 12:15~13:00 水中ウォーク & ジョギング 本間							
12:30													
13:00													
13:30	13:00~14:00 やさしいエアロ				13:00~14:00 はじめてエアロ								
14:00	MIDORI				MIDORI								
14:30	14:05~14:50 ZUMBA	14:00~14:50 ワンポイント レッスン 餌取			14:00~14:50 ワンポイント レッスン 餌取		14:05~14:50 やさしいエアロ				貸切		
15:00	MIDORI				MIDORI								
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					
18:00								キッズストリート 17:00~18:00					
18:30													
19:00													
19:30	19:00~20:00				貸切								
20:00	はじめてエアロ				NEW! 19:30~20:15 隔週レッスン 柏崎								
20:30	MIDORI												
21:00	20:10~20:55 おまかせエアロ												
21:30	MIDORI												
22:00													

6日/20日:はじめてピラティス
13日/27日:かんたんヨガ

※1日/15日の体育館レッスンは
ワクチン接種会場設営のため休講