

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 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		11:00~11:45 週替わりレッスン		11:00~11:30 いきいきリズム 神田		11:00~12:00 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						貸切
12:00					12:15~12:45 アクアビクス 本間		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						
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												
18:00													
18:30													
19:00	19:00~20:00						貸切						
19:30	はじめてエアロ												
20:00	MIDORI												
20:30	20:10~20:55 おまかせエアロ												
21:00	MIDORI												
21:30													
22:00													

変更

11日パンチシェイプ(佐藤)
18日エアロビクス(神田)
25日筋膜リリース(柏崎)

変更

NEW!

貸切

貸切

変更

6.20日はじめてピラティス
13.27日かんたんヨガ