6月　サンアリーナしらぬか　レッスンプログラム

月曜日

プール
- 休館日

体育館 スタジオ
- 13:00~14:00 やさしいエアロ MIDORI
- 14:05~14:50 ZUMBA MIDORI
- トランポリン教室
- ジュニア卓球教室
- 19:00~20:00 はじめてエアロ MIDORI
- 20:10~20:55 おまかせエアロ MIDORI

火曜日

プール
- プールレッスン
  - 10：10～10：20 ラジオ体操
- ジムオープンスタジオ
  - 11：00~11：30 美しい骨盤 石澤
  - 11：35~12：05 かんたんステップ中級 石澤

体育館
- 休館日

水曜日

プール
- プールレッスン
  - 10：10～10：20 ラジオ体操
  - 14:00~14:50 ワンポイントレッスン 本間
- ジムオープンスタジオ
  - 変更
  - 11：00~11：45 週替わりレッスン

1日パンチシェイプ(佐藤)
8日エアロビクス(神田)
15日パンチシェイプ(佐藤)
22日筋膜リリース(柏崎)
29日パンチシェイプ(佐藤)

体育館 スタジオ
- 13:00~14:00 はじめてエアロ MIDORI
- 14:05~14:50 やさしいエアロ MIDORI
- 貸切
- 19：30~20：15 シャドーファイト 佐藤

木曜日

プール
- プールレッスン
  - 10：10～10：20 ラジオ体操
  - 12:15~12:45 アクアビクス 本間
- ジムオープンスタジオ
  - 11：00~11：30 いきいきリズム 神田
  - 11：35~11：50 ショートストレッチ 神田

体育館 スタジオ
- ジュニア卓球教室 17：00～18：45
- キッズストリート 17：00～18：00
- 貸切

金曜日

プール
- プールレッスン
  - 10：10～10：20 ラジオ体操
- ジムオープンスタジオ
  - 11：00~12：00 脳トレ・リズム体操 石澤

体育館 スタジオ
- 貸切
- 貸切
- 19：30～20：15 隔週レッスン 柏崎

3. 17日はじめてピラティス
10. 24日かんたんヨガ

土曜日

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
- 変更
- 11：00～11：45 ボディコンバット 岸
- ジュニア卓球教室

練習クラス15分
ボディコンバット30分

18日シャドーファイト(佐藤)

日曜日

体育館
- 貸切