

# 7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	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
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				貸切
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			6日11:00~11:30筋膜リリース(柏崎) 11:30~12:05パンチシェイプ(佐藤) 13日パンチシェイプ(佐藤) 20日筋膜リリース(柏崎) 27日エアロピクス(神田)				12:15~12:45 アクアピクス 本間						
12:30													
13:00	13:00~14:00					13:00~14:00						13:00~13:45 ポディコンバット 岸	
13:30	やさしいエアロ					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 本間	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													
19:30	19:00~20:00					貸切							
20:00	はじめてエアロ					19:30~20:15 NEW! シャドーファイト orボディメイク							
20:30	MIDORI												
21:00	20:10~20:55 おまかせエアロ												
21:30	MIDORI												
22:00													

6日11:00~11:30筋膜リリース(柏崎)  
11:30~12:05パンチシェイプ(佐藤)  
13日パンチシェイプ(佐藤)  
20日筋膜リリース(柏崎)  
27日エアロピクス(神田)

変更  
NEW! シャドーファイト  
orボディメイク

6.13日シャドーファイト(佐藤)  
20.27日ボディメイク(岸)

体育館スタジオレッスン休講のお知らせ  
7/1(金)隔週レッスン 担当柏崎 休講  
7/8(金)7/9(土)選挙会場設営のため休講  
7/29(金)7/30(土)ふるさと納税イベント会場設営のため休講

15日はじめてピラティス  
22日かんたんヨガ