

10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	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	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	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		変更 11:00~11:45 パンチシェイプ 佐藤		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						
12:30													
13:00	13:00~14:00												
13:30	やさしいエアロ												
14:00	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					貸切	
15:00	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												
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													

【水曜プールスタジオレッスン代行日程】
12日 11:00~11:45筋膜リリース(柏崎)

【レッスン休講のお知らせ】
・7日、14日、28日(金)ワクチン接種会場設営の為体育館スタジオレッスン休講
・10日(月祝)MIDORI担当全レッスン(体育館スタジオ)

21日 かんたんヨガ