

11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	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 隔週レッスン		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					2日 筋膜リリース (柏崎) 9日 椅子ヨガ (柏崎) 16日 パンチシェイプ (佐藤) 30日 筋膜リリース (柏崎)			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							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	19:00~20:00												
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													

【レッスン休講のお知らせ】
 ・3日(祝木) 祝日のためプール・2Fスタジオレッスン全て休講
 ・23日(祝水) 祝日のためプール・2Fスタジオ・体育館レッスン全て休講
 ・25日(金) 柏崎担当レッスン休講

4日 かんたんヨガ
 11日 背骨コンディショニング
 18日 かんたんヨガ