

12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 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				
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					7日 筋膜リリース (柏崎) 14日 椅子ヨガ (柏崎) 21日 パンチシェイプ(佐藤)		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								
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		19:00~19:45											
19:30		シャドーファイト											
20:00		佐藤											
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													

【レッスン休講のお知らせ】
 ・2日(金) ワクチン接種会場設営の為休講
 ・9日(金) //
 ・23日(金) 柏崎担当レッスン休講
 ・12/27(火)~1/11(水) 全てのレッスン休講 ※1/12(木)より再開

16日 背骨コンディショニング

変更

変更

変更

休館日

休館日