

# 1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		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		18日 筋線リリース(柏崎) 25日 パンチシェイブ(佐藤)		11:35~11:50 ショートストレッチ 神田						
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							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													
19:30	19:00~19:45 シャドーファイト												
20:00	佐藤												
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													

【年始のレッスン再開日・休講について】  
 ※体育館スタジオレッスン→11日(水)より再開  
 ・11日(水)ボディバンプ、ボディコンバット 休講  
 ※プールレッスン、プール2Fレッスン→1/12(木)より再開

13日27日 かんたんヨガ  
20日 背骨コンディショニング