

# 2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	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				11:00~11:30 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								
15:00		MIDORI											
15:30	休館日		休館日										
16:00		トランポリン教室											
16:30													
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													

変更  
19:30~20:15  
ボディバンプor  
ボディステップ  
岸  
2/1・2/15 ボディバンプ  
2/8・2/22 ボディステップ

2/3・2/17 かんたんヨガ  
2/10・2/24 背骨コンディショニング

ジュニア  
卓球教室

貸切

貸切

貸切

貸切