

# 3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		11:00~12:00 水中 バレーボール 大会 ※3/1のみ開催		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							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								ジュニア卓球教室 17:00~18:45					
18:30								キッズストリート 17:00~18:00					
19:00							貸切						
19:30	19:00~19:45 シャドーファイト						19:30~20:15 ボディバンプor ボディステップ 岸						
20:00	佐藤						変更	3/1, 15 3/8, 22 3/29 ボディバンプ ボディステップ シャドーファイト					
20:30	19:50~20:50 はじめてエアロ						20:30~21:00 ボディコンバット 岸						
21:00	MIDORI												
21:30													
22:00													

【レッスン休講について】

- ・プールメンテナンス期間の為2日~14日迄、全プールレッスン休講
- ※1日は水中バレー大会の為ワンポイントレッスン休講
- ・ボディバンプorボディステップ、ボディコンバット⇒29日休講
- ・かんたんヨガor背骨コンディショニング⇒17日、24日、31日休講

3/3 かんたんヨガ  
3/10 背骨コンディショニング

変更