4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		体育館	プール		体育館 スタジオ	プール		体育館 スタジオ	プール		体育館 スタジオ	プール		体育館 スタジオ	体育館
			プールレッスン	ジムオープンスタジオ		プールレッスン	ジムオープンスタジオ		プールレッスン	ジムオープンスタジオ		プールレッスン	ジムオープンスタジオ		プールレッスン	ジムオープンスタジオ		
10:00	休館日		10：10～10：20 ラジオ体操		休館日	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					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	NEW!	13：00~13：45 ストレッチポール 中川						NEW! 13：00~13：45 ストレッチポール 中川										
13:30																		
14:00						14：00~14：50 ワンポイントレッスン 本間												
14:30														貸切				
15:00																		
15:30																	ジュニア卓球教室	
16:00																		
16:30		トランポリン教室																
17:00											ジュニア卓球教室 17：00～18：45							
17:30		ジュニア卓球教室									キッズストリート 17：00～18：00							
18:00																		
18:30								貸切										
19:00		19:00~19:45 シャドーファイト 佐藤									貸切			貸切				
19:30								NEW! 19：30~20：15 ボディコンバット 中川										
20:00																		
20:30								NEW! 20：30~21：00 ボディアタック 中川										
21:00																		
21:30																		
22:00																		