

# 5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	体育館 ジムオープンスタジオ	プール プールレッスン	体育館 ジムオープンスタジオ	プール プールレッスン	体育館 ジムオープンスタジオ	プール プールレッスン	体育館 ジムオープンスタジオ	プール プールレッスン	体育館 ジムオープンスタジオ	体育館 スタジオ	体育館
10:00														
10:30			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					
11:00					変更 11:00~12:00 脳トレ・リズム体操				NEW! 11:00~11:30 燃焼リズム					
11:30			11:00~11:30 美しい骨盤 石澤		11:00~12:00 脳トレ・リズム体操 石澤		11:00~11:30 いきいきリズム 神田		11:00~11:30 燃焼リズム 中川				貸切	
12:00			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		11:35~11:50 ショートストレッチ 中川					
12:30							12:15~12:45 アクアビクス 中川							
13:00	NEW! 13:00~13:45 ボディアタック ・テック 中川		NEW! 12:30~13:00 水中ウォーク・ アクアビクス 本間		NEW! 13:00~13:45 ボディコンバット ・テック 中川									
14:00														
14:30												貸切		
15:00														
15:30	休館日													
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														
19:30														
20:00														
20:30														
21:00														
21:30														
22:00														

**レッスン変更・休講について**  
 【休講】5/3(水)~5/5(金)祝日のため全てのレッスンを休講いたします  
 【変更】5/22(月)シャドーファイト(佐藤)→ボディコンバット(中川)