

6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		11:00~12:00 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
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		11:35~11:50 ショートストレッチ 中川				
12:00							12:15~12:45 アクアピクス 中川						
12:30			12:30~13:00 水中ウォーク・ アクアピクス										
13:00													
13:30													
14:00													
14:30											貸切		
15:00													
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							貸切				貸切		
19:30		NEW! 19:30~20:15 シェイブパワー 佐藤					19:30~20:15 ボディコンバット 中川						
20:00		変更 20:25~21:10 シャドーファイト 佐藤					20:30~21:00 ボディアタック 中川						
21:00													
21:30													
22:00													

レッスン変更について

- ・6/12(月)シェイブパワー・シャドーファイト(佐藤)→ボディコンバット・ボディアタック(中川)
- ・6/14(水)ボディコンバット・ボディアタック(中川)→シェイブパワー・シャドーファイト(佐藤)
- ・6/20(火)美しい骨盤・かんたんステップ(石澤)→燃焼リズム(中川)
- ・6/21(水)脳トレリズム体操(石澤)→燃焼リズム(中川)
- ・6/23(金)燃焼リズム・ショートストレッチ(中川)→美しい骨盤・かんたんステップ(石澤)