

# 6月 サンアリーナしらぬか レッスンプログラム

プール	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
	体育館 スタジオ	プール	プール	体育館	プール	体育館	プール	体育館	プール	体育館	プール	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			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													
19:30													
19:30	NEW!		19:30~20:15 シェイブパワー		19:30~20:15 ボディコンバット								
20:00			佐藤		中川			貸切					
20:30	変更		20:25~21:10 シャドーファイト		20:30~21:00 ボディアタック								
21:00			佐藤		中川								
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)