

# 11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	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
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		<b>NEW!</b> 11:35~12:05 青竹ふみふみ 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 水中ウォーク・ア クアビクス 中川						
12:30		12:30~13:00 水中ウォーク・ アクアビクス 中川										
13:00												
13:30												
14:00												
14:30									貸切			
15:00												
15:30	休館日		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						
19:30		変更 19:30~20:15 シェイブパワー 佐藤		変更 19:30~20:15 ボディコンバット 中川			貸切					
20:00									19:30~20:15 ZUMBA 中川			
20:30		変更 20:25~21:10 シャドーファイト 佐藤		変更 20:25~20:55 ボディアタック 中川								
21:00												
21:30												
22:00												

**【レッスン休講のお知らせ】**

- ・11月3日(金) 11:00~11:30 燃焼リズム
- ・ // 11:35~11:50 ショートストレッチ
- ・ // 19:30~20:15 ZUMBA
- ・11月23日(木) 11:00~11:30 いきいきリズム
- ・ // 11:35~11:50 ショートストレッチ
- ・ // 12:15~12:45 アクアビクス

祝日のため休講とさせていただきます