

# 1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	ジムオープンスタジオ 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 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 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 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				ZUMBA
10:30													ジュニア卓球教室
11:00			11:00~11:45 美しい骨盤 石澤		11:00~12:00 脳トレ・リズム体操 石澤		11:00~11:15 ショートストレッチ 神田		11:00~11:30 燃焼リズム 中川				
11:30							11:15~11:45 青竹ふみふみ 神田		11:35~11:50 ショートストレッチ 中川				
12:00			12:30~13:00 水中ウォーク・ アクアビクス 中川				12:15~12:45 水中ウォーク・ア クアビクス 中川						
12:30													
13:00													
13:30													
14:00													
14:30													
15:00													
15:30	休館日												
16:00													
16:30		運動教室											
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			19:30~20:15 シェイブパワー 佐藤		19:30~20:15 ボディコンバット 中川		19:30~20:15 ボディコンバット 中川		19:30~20:15 ZUMBA 中川				
20:00			20:25~21:10 シャドーファイト 佐藤		20:25~20:55 ボディアタック 中川		20:25~20:55 ボディアタック 中川						
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													

【レッスン休講のお知らせ】  
2024年1月9日(火)まで休講  
温水プール、2Fジム、総合体育館  
すべてのレッスンを休講とさせていただきます。