2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		体育館	プール		体育館 スタジオ	プール		体育館 スタジオ	プール		体育館 スタジオ	プール		体育館 スタジオ	体育館
			プールレッスン	ジムオープンスタジオ		プールレッスン	ジムオープンスタジオ		プールレッスン	ジムオープンスタジオ		プールレッスン	ジムオープンスタジオ		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					ジュニア 卓球教室	ZUMBA
10:30																		
11:00				11：00~12：00 脳トレ・ リズム体操 石澤			11：00~11：45 美しい骨盤 及川			11：00~11：15 ショートストレッチ 神田			11：00~11：30 いきいきリズム 神田					
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 神田					
12:00									12：15~12：45 水中ウォーク			12：15~12：45 水中ウォーク						
12:30																		
13:00																		
13:30																		
14:00																		
14:30																		
15:00																		
15:30	休館日				休館日													
16:00																		
16:30		運動教室																
17:00											ジュニア卓球教室 17：00～18：45							
17:30		ジュニア 卓球教室									キッズストリート 17：00～18：00							
18:00																		
18:30											怜菜ダンス教室 18：00～21：00							
19:00																		
19:30							19：30~20：15 ボディコンバット 中川						19:30~20:15 ZUMBA 中川					
20:00																		
20:30							20：25~20：55 ボディアタック 中川											
21:00																		
21:30																		
22:00																		