

3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 ジムオープンスタジオ	プール プールレッスン	ジム ジムオープンスタジオ	プール プールレッスン	ジム ジムオープンスタジオ	プール プールレッスン	ジム 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 ジムオープンスタジオ		体育館 スタジオ			
10:00	休館日	休館日	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		休館日	休館日	休館日	10:00				
10:30			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	11:15~11:45 青竹ふみふみ 神田	変更 11:00~11:45 やさしいエアロ 神田	12:15~12:45 水中ウォーク	12:15~12:45 水中ウォーク	ジュニア卓球教室 17:00~18:45				キッズストリート 17:00~18:00	19:30~20:15 ZUMBA 中川	ジュニア卓球教室	ZUMBA	10:30
11:00																		11:00
11:30			11:30															
12:00			12:00															
12:30			12:30															
13:00			13:00															
13:30			13:30															
14:00			14:00															
14:30			14:30															
15:00			15:00															
15:30			15:30															
16:00			16:00															
16:30			16:30															
17:00			17:00															
17:30			17:30															
18:00			18:00															
18:30			18:30															
19:00			19:00															
19:30			19:30															
20:00			20:00															
20:30			20:30															
21:00	21:00																	
21:30	21:30																	
22:00	22:00																	

【プール清掃期間のお知らせ】
 3/5(火)~3/17(日)まで清掃期間のため
 プールの利用はできません。ご了承ください。
 ※3月中の水中ウォークの開催は1日(金)と
 21日(木)以降から通常通り再開となります。

【体育館休館のお知らせ】
 3/19(火)~3/31(日)まで営業準備期間のため
 休館とさせていただきます。ご了承ください。