

# スポーツ総合センター サンアリーナ

## 2022年 4月～6月

	火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00												
10:00	9:30～10:00 体幹トレ											
11:00		11:00～11:30 腰・膝痛ウォーキング	11:00～11:20 AWA体操		11:00～11:20 めざましストレッチ		11:00～11:40 姿勢改善ヨガ					
12:00						12:00～12:20 水泳入門				12:00～12:50 こども講座		
13:00		13:00～13:30 初級スイミングⅡ		13:30～14:00 初歩Fr&Ba		13:00～13:30 中級スイミングⅡ						
14:00												
15:00	14:45～15:15 健康教室							14:00～14:40 Easyダンス				
16:00										16:00～16:50 こども講座		
17:00												
18:00		16:00～19:20 こども講座		14:50～18:20 こども講座		16:00～19:20 こども講座						
19:00												
20:00		19:50～20:30 マスターズ		19:10～19:40 Enjoy! アクア		19:50～20:20 中級スイミングⅠ		19:10～19:40 フィンベル&ボール		19:00～19:40 姿勢改善ヨガ		
21:00												
22:00												

無料講座
  有料講座（事前申込、講座チケットが必要）

Fr…クロール, Ba…背泳ぎ, Br…平泳ぎ, Fly…バタフライ

スタジオ・プール共通 ※祝・祭日のレッスンプログラムはお休みとなります。 ※都合によりプログラム及び担当インストラクターの変更・休講となる場合があります。

プール ※プールの利用時間は2時間です。 ※更衣室・プール内の人数制限あり、入場をお持ちいただく場合があります。 ※有料講座の受講の際、講座チケットの他プール利用料が必要です。

日曜営業時間  
 プール：18：00まで  
 体育館：18：00まで  
 ※日曜日18：00以降の  
 体育館利用は事前申請