

# スポーツ総合センター サンアリーナ

## 2023年 1月 ~ 3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												
11:00		11:00~11:30 腰・膝痛ウォーキング						11:00~11:30 いきいき水中運動				
12:00	12:00~12:40 姿勢改善ヨガ		12:15~12:35 リズムステップ									
13:00		13:00~13:30 初めてのFly	13:00~13:40 Easyダンス		12:40~13:10 初歩からFr&Ba			13:00~13:30 初めてのBr				
14:00					14:00~14:40 トータルエクササイズ			14:00~14:40 Easyダンス				
15:00												
16:00												
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	19:00~19:30 体幹トレ			19:10~19:40 Enjoy! アクア		19:30~20:00 体幹トレ		19:10~19:40 フィンベル&ボール		19:00~19:40 姿勢改善ヨガ		
20:00		19:50~20:30 マスターズ		20:00~20:30 初級4泳法		20:10~20:40 中級スイミング I		20:00~20:30 初めてのFly				
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

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  
 体育館利用は大会時のみ  
 事前申請

フリーウォーキング・フリースイミング・子どもあそびコース