

# 和泉市サン燦プール スタジオ&プールレッスン プログラム 2019年1月4日(金)～3月31日(日)

火曜日・木曜日は9:00から営業!

	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	★会員限定★ 楽しく脂肪燃焼【岡】 9:45～10:35(50)		★会員限定★ 健康操【大城】 9:45～10:35(50)			★会員限定★ エアロ&コンディショニング 【梅津】 9:45～10:35(50)		★会員限定★ 楽しくエアロ【應治】 【松田】 9:45～10:35(50)	★有料(1回:500円)★ ヨガ【松田】 10:00～11:00(60)		★会員限定★ エアロ&コンディショニング 【應治】 10:00～10:50(50)			
11:00	★ハラスホール 10:50～11:20(30)		★かんたんステップ 10:50～11:20(30)		★会員・定期会員★ クロール初級 11:00～11:40(40)	★ホールドプラ【田中】 10:50～11:40(50)		★ホアインエイブ 10:50～11:10(20)	★フィンスイム 11:00～11:30(30)		★会員限定★ ZUMBA【梅津】 11:10～12:00(50)	★ホアインエイブ 11:05～11:25(20)		
12:00	★ストレッチ 11:35～11:55(20)		★青竹ウオーケ 11:35～12:05(30)			★ホールドプラ【田中】 12:00～12:30(30)	★有料(1回:500円)★ ハラエティ 12:00～13:00(60)		★アキアウーキング 11:25～11:55(30)		★ホールドプラ【田中】 11:30～12:00(30)	★アキアウーキング 12:00～12:30(30)	★ホアインエイブ 12:10～12:30(20)	
13:00	★会員限定★ KAZE prep【田中】 12:10～13:00(50)	★アキアウーキング【梅津】 12:00～12:30(30)		★スタッフハラエティ 12:45～13:15(30)		★有料クラス	★有料クラス		★アキアウーキング 12:00～12:30(30)		★ストレッチ 12:40～13:00(20)			
14:00	★はじめてエアロ【田中】 13:20～14:00(40)	★アキアウーキング 13:30～14:00(30)	★会員限定★ 楽しくコンピ【梅津】 13:30～14:20(50)		★水なれ 13:00～13:30(30)	★有料(1回:500円)★ ヨガ【石川】 13:00～14:00(60)		★会員限定★ ホールドプラ【田中】 13:10～14:00(50)						
15:00	★会員限定★ ZUMBA【Tomoka】 14:15～15:05(50)		★会員限定★ 楽しくコンピ【梅津】 13:30～14:20(50)		★アキアウーキング 14:00～14:30(30)	★会員限定★ フラダンス【高須】 14:10～15:10(60)		★会員・定期会員★ クロール中級 14:00～14:40(40)	★スタッフハラエティ 13:55～14:25(30)	★水なれ 14:00～14:30(30)	★会員限定★ フィットネスホップ 【近藤】 14:40～15:30(50)	★お気軽ウオーキング 15:00～15:20(20)		
16:00	★ウェアストレッチ【安村】 15:15～15:45(30)	★フィンスイム 15:00～15:30(30)	★会員限定★ チャレンジエアロ【岡】 14:35～15:35(60)		★チャレンジ800M 15:00～15:40(40)	★かんたんエアロ【岡村】 15:20～16:10(50)		★エアロ& パラソコーデ【ネーション 【上利】 15:00～15:50(50)	★はじめてクロール 15:00～15:30(30)		★会員限定★ HIP POP【野崎】 15:45～16:45(60)	★お気軽ウオーキング 15:00～15:20(20)		
17:00	★Jrスクール★ スポーツ塾【年中・年長】 16:00～17:00(60)	★Jrスクール★ スイミング【Aクラス】 15:55～16:55(60)	★Jrスクール★ ボール&ストレッチ 15:45～16:15(30)		★Jrスクール★ スイミング【Aクラス】 15:55～16:55(60)	★Jrスクール★ スイミング【Aクラス】 15:55～16:55(60)		★Jrスクール★ スイミング【Aクラス】 15:55～16:55(60)	★Jrスクール★ スポーツ塾【年中・年長】 16:00～17:00(60)	★Jrスクール★ スイミング【Aクラス】 15:55～16:55(60)	★Jrスクール★ スイミング【Aクラス】 15:55～16:55(60)	★Jrスクール★ スイミング【Aクラス】 15:55～16:55(60)		
18:00	★Jrスクール★ スポーツ塾【小1～小3】 17:10～18:10(60)	★Jrスクール★ スイミング【Bクラス】 16:55～17:55(60)	★Jrスクール★ ダンス【年長～小3】 17:00～18:00(60)		★Jrスクール★ スイミング【Bクラス】 16:55～17:55(60)	★Jrスクール★ チアダンス 【年少～年長】 16:30～17:30(60)		★Jrスクール★ スイミング【Bクラス】 16:55～17:55(60)	★Jrスクール★ スイミング【Bクラス】 16:55～17:55(60)	★Jrスクール★ スイミング【Bクラス】 16:55～17:55(60)	★Jrスクール★ ダンス【年長～小3】 17:00～18:00(60)	★Jrスクール★ スイミング【Bクラス】 16:55～17:55(60)		
19:00	★Jrスクール★ スイミング【Cクラス】 17:55～18:55(60)	★Jrスクール★ ダンス【小4～中3】 18:05～19:05(60)	★Jrスクール★ スイミング【Cクラス】 17:55～18:55(60)		★Jrスクール★ スイミング【Cクラス】 17:55～18:55(60)	★Jrスクール★ チアダンス 【小学1年生～4年生】 17:35～18:35(60)		★Jrスクール★ スイミング【Cクラス】 17:55～18:55(60)	★Jrスクール★ スイミング【Cクラス】 17:55～18:55(60)	★Jrスクール★ スイミング【Cクラス】 17:55～18:55(60)	★Jrスクール★ ダンス【小4～中3】 18:05～19:05(60)	★Jrスクール★ スイミング【Cクラス】 17:55～18:55(60)		
20:00	★有料(1回:500円)★ ヨガ【森本】 19:00～20:00(60)	★アキアウーキング【岩崎】 19:00～19:30(30)	★初級サーキットエアロ【池田】 19:15～20:00(45)		★アキアウーキング【岡村】 19:00～19:30(30)	★Jrスクール★ チアダンス 【小学5年生～中学3年生】 18:45～19:45(60)		★ウェアストレッチ【安村】 19:10～19:50(40)	★アキアウーキング【梅津】 19:00～19:25(25)	★アキアウーキング【梅津】 19:30～20:00(30)	★有料(1回:500円)★ ハラエティ【桑田】 19:35～20:40(65)	★チャレンジ1200M 19:30～20:25(55)		
21:00	★楽しくエアロ【岩崎】 20:10～21:00(50)	★ストレッチ 20:10～21:00(50)	★楽しくエアロ【池田】 20:15～21:05(50)		★ZUMBA【上利】 20:15～21:05(50)		★ZUMBA【上利】 20:15～21:05(50)	★ストリートダンス【安部】 20:00～21:00(60)						

担当者表記のないクラスはスタッフが交代でレッスンを  
行います。

【スタジオ】  
『会員限定』のレッスンは月会費引き落としの会員  
様対象とさせていただきます。

★スタジオの★は下記人数制限がございます。  
【先着20名】  
★ボール&ストレッチ  
★かんたんステップ  
★ハラスホール  
【先着30名】 ★ホールドプラ  
★ウェアストレッチ

★ヨガは券売機にてチケットをお買い求めください。

【プール】  
参加人数により2コース使用させていただく場合が  
ございます。

開始5分以降の参加・途中退場は原則ご遠慮くだ  
さい。

★スタジオの全てレッスンで開始15分前より整理券をは  
いふいたします。 定員35名

★Jrスイミングは受講人数によっては  
開催されない場合もございます。

★サン燦のお休み★ 毎週水曜日 / 第3火曜日 / 12月29日～1月3日