

スポーツアカデミー富里 2019年 10月~3月 タイムテーブル

時間	月曜日 (Monday)			火曜日 (Tuesday)			水曜日 (Wednesday)			木曜日 (Thursday)			金曜日 (Friday)			土曜日 (Saturday)			日曜	
	10:00~21:00	OPEN 10:00		10:00~21:00	OPEN 10:00		10:00~21:00	OPEN 10:00		10:00~21:00	OPEN 10:00		10:00~21:00	OPEN 10:00		10:00~20:00	OPEN 10:00			
	プール	スタジオ・1	スタジオ・2	プール	スタジオ・1	スタジオ・2	プール	スタジオ・1	スタジオ・2	プール	スタジオ・1	スタジオ・2	プール	スタジオ・1	スタジオ・2	プール	スタジオ・1	スタジオ・2		
9:00																				
10:00																				
10:15	ベビー スイミング (6ヶ月~3歳)	マットサイエンス *** KUNI																		
11:00	モビバン アクア運動 *** 菅生	11:15~12:00 SH'BAM *** 大谷		10:45~11:30 アクア ウォーキング *** 菅生	10:30~11:15 太極舞 * YAYOI		10:45~11:30 水中ウォーキング & アクアピクス *** 品田	10:30~11:15 ボディ メンテナンス * YAYOI		10:30~11:30 ルーシー ダットン * キャロライン		10:45~11:30 腰痛・膝痛 予防 アクア *** 菅生	10:30~11:15 マットサイエンス *** KUNI							
12:00	12:00~12:45 初級スイム *** 菅生	13:00~14:00 フラダンス *** 藤谷		11:45~12:30 初・中級スイム *** 米田	11:30~12:15 ベーシック エアロ *** YAYOI		11:45~12:30 初・中級スイム *** 菅生	11:30~12:15 シェイプ サーキット *** YAYOI		11:45~12:45 骨盤 コンディショニング & ヨガ * Yasuyo		11:45~12:30 初・中級スイム (平泳ぎ) *** 米田	11:30~12:15 キックボクシング エクササイズ *** KUNI							
13:00																				
14:00	14:15~15:00 親子 スイミング (2歳半~5歳)																			
15:00	15:15~16:00 幼児 スイミング (3~5歳)																			
16:00																				
16:15	16:15~17:15 学童① スイミング			16:15~17:15 学童① スイミング	16:15~17:15 体操教室 幼児学童 (年中~小4)		16:15~17:15 学童① スイミング	16:15~17:15 キッズダンス 基礎コース (年長~)		16:15~17:15 学童① スイミング		16:15~17:15 学童① スイミング	16:15~17:15 学童① スイミング		16:15~17:15 SA 体操教室 幼児学童 (年中~小4)					
17:00	17:30~18:30 学童② スイミング			17:30~18:30 学童① スイミング	17:30~18:30 体操教室 幼児学童 (小1~小4)		17:30~18:30 学童② スイミング	17:25~18:25 キッズダンス レベルアップ クラス (小学生~)		17:30~18:30 学童② スイミング		17:30~18:30 学童① スイミング	17:30~18:30 学童① スイミング		17:30~18:30 SA 体操教室 学童 (小1~小4)					
18:00																				
18:45																				
19:00	選手	18:45~19:30 ZUMBA *** MARIKO		選手	18:45~19:30 ダンスエアロ *** TANAKA		選手	18:45~19:30 FAT BURN EXTREME *** MARIKO		選手	18:45~19:30 天空大河 ** MASA		選手	18:50~19:35 ピラティス * キャロライン		選手				
19:30																				
19:45																				
20:00	19:50~20:35 心と身体の リフレッシュアクア *** 菅生	19:45~20:30 SH'BAM *** 大谷		20:00 ~ 20:45 スイム *** 中村	19:45~20:30 BODY COMBAT *** 品田		20:00 ~ 20:45 スイム *** 中村	19:45~20:30 ボディ メンテナンス (ストレッチボール) * MARIKO 定員:10名		20:00 ~ 20:45 スイム *** 中村		20:00 ~ 20:45 スイム *** 中村	19:45~20:30 キック エクササイズ ** MASA		20:00 ~ 20:45 スイム *** 品田 定員:14名					
21:00																				

休館日

**【お願い】**  
 ◆ 安全管理上、レッスン開始後の途中参加はできませんので、ご了承下さい。  
 ◆ レッスンを途中で退出される場合は、必ず担当スタッフへ声をかけて下さい。

**【お知らせ】**  
 ◆ レッスン代行・休講や特別レッスンによるご連絡は、館内の掲示板を必ずご確認ください。  
 「ホットLINE」にご登録をすると、連絡事項がメールで送信されます。  
 ◆ フェール利用可能時間は、ジュニアスクール実施有無に伴い変更になる場合がございます。