

スポーツアカデミー相馬 スタジオ・プールプログラム

2021年8月

時間	火		水		木		金		土		日		時間
	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	
10:00													10:00
10:30				ベビー 10:15~10:45				ベビー 10:15~10:45		ベビー 10:15~10:45		《B》学童 10:15~11:15	10:30
11:00	チェアエアロビクス (定員:14名) 10:30~11:15 担当:荒川		ストレッチボール (定員:8名) 10:30~11:00 担当:永沢				ストレッチボール (定員:8名) 10:30~11:00 担当:永沢	水中ウォーキング 10:30~11:00 担当:安川		【有料】 サポートレッスン コンディショニング (定員:5名) 10:30~11:15 担当:永沢			11:00
11:30		スイムレッスン《初級》 11:10~11:55 担当:荒川		スイムレッスン《中級》 11:10~11:55 担当:荒川		スイムレッスン《上級》 11:10~11:55 担当:永沢		スイムレッスン《マスターズ》 11:10~11:55 担当:安川				《B》学童① 11:15~12:15	11:30
12:00													12:00
12:30		水中ウォーキング 12:10~12:40 担当:荒川				アクアダンス 12:10~12:40 担当:安川							12:30
13:00													13:00
13:30													13:30
14:00				10:15~14:00 フリー		10:15~14:00 フリー							14:00
14:30		10:15~14:30 フリー						10:15~14:30 フリー					14:30
15:00				《A》幼児 14:15~15:15		《A》幼児 14:15~15:15		【有料】 《にこにこ》 14:30~15:15 荒川				《B》学童② 14:15~15:15	15:00
15:30													15:30
16:00		《B》学童 15:30~16:30		《B》学童 15:30~16:30		《B》学童 15:30~16:30		《B》学童 15:30~16:30					16:00
16:30													16:30
17:00	avex dance master リトルキッズ 16:30~17:30		選手トレーニング 16:45~17:30 ※ストレッチ利用可	《C》学童 16:45~17:45	選手トレーニング 16:45~17:30 ※ストレッチ利用可	《C》学童 16:45~17:45	選手トレーニング 16:45~17:30 ※ストレッチ利用可	《C》学童 16:45~17:45					17:00
17:30		《C》学童 16:45~17:45											17:30
18:00													18:00
18:30	avex dance master キッズ 18:00~19:00		ストレッチボール (定員:8名) 18:30~19:00 担当:岩佐	選手 17:45~19:30		選手 17:45~19:30		選手 17:45~19:30					18:30
19:00													19:00
19:30													19:30
20:00		アクアダンス 19:30~20:00 担当:安川				スイムレッスン 《初級》 19:30~20:15 担当:岩佐							20:00
20:30													20:30
21:00		18:45~20:45 フリー		18:45~20:45 フリー		18:45~20:45 フリー		18:45~20:45 フリー					21:00
【火~金】 20:45 施設利用終了													
【火~金】 21:00 閉館													

■プールサポートレッスンスケジュール

曜日	時間	担当
水曜日	12:00 ~ 12:30	永沢
木曜日	10:30 ~ 11:00	永沢
	20:15 ~ 20:45	岩佐
金曜日	12:00 ~ 12:30	安川
土曜日	10:50 ~ 11:20	岩佐

- ・サポートレッスン・初級ヨガは有料となります。(事前の申込が必要となります。)
- ・スタジオプログラムに参加の場合は、受付にて事前の申込が必要となります。
- ・スタジオ利用は、レッスン前後30分以外はストレッチスペースとしてご自由に利用できます。