スポーツアカデミー小矢部

プール＆スタジオレッスンプログラム

2023.7.1〜

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	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	スタジオ
	9:30 フリー 16:00 水中らくらく体操 9:50〜10:35 横山 保子	BODYBALANCE 9:40〜10:10 太田 枝里	9:30 フリー 16:30		9:30 フリー 17:00		9:30 フリー 16:30	リズム体操 9:40〜10:05 横山 保子	9:30 フリー 16:00		学童タイム 9:00〜11:00	
10	成人水泳教室 10:45〜11:30 横山 保子	やさしいエアロ 10:15〜11:00 今井 昌子	成人水泳教室 10:45〜11:30 横山 保子	ピラティス 10:30〜11:15 今井 昌子	さわやか水中歩行 10:00〜10:45 吉田 嘉代子	リズム体操 10:00〜10:30 太田 枝里 ヨガ 10:45〜11:30 MANAMI	ゆっくり水中ウォーキング 10:15〜11:00 吉田 嘉代子	スリムアップ 10:20〜10:50 横山 保子	成人水泳教室 10:45〜11:30 柄崎 千佳	いきいき体操 10:00〜10:45 太田 枝里		YOGA 10:10〜10:55 定塚 聡子
11											11:00 フリー 13:30 成人水泳教室 11:00〜11:45 吉田 嘉代子	
12												
13	さわやか水中歩行 13:00〜13:45 吉田 嘉代子	いきいき体操 13:00〜13:45 曽根原 智子		元気アップ体操 13:00〜13:45 太田 枝里	痛み解消水中歩行 13:15〜14:00 曽根原 智子	リズム体操 13:30〜14:00 太田 枝里	モビバンアクア 13:00〜13:45 太田 枝里		さわやか水中歩行 13:00〜13:45 横山 保子	フラエクササイズ 13:00〜13:45 松田 美紀	学童タイム 13：30〜16：30	いきいき体操 13:00〜13:45 曽根原 智子
14			脂肪燃焼アクア 14:00〜14:45 太田 枝里	やさしいエアロ 14:30〜15:00 今井 昌子		adidasヨガ 14:15〜15:00 太田 枝里		リズム体操 14:00〜14:30 今井 昌子 やさしいエアロ 14:45〜15:15 今井 昌子	やさしいアクア 14:00〜14:45 石川 彰子	BODYBALANCE 14:00〜14:30 太田 枝里		
15												
16	学童タイム 16：00〜19：00		学童タイム 16:30〜18:30				学童タイム 16:30〜18:30	リラックスヨガ 16:40〜17:25 太田 枝里	学童タイム 16：00〜19：00		16:30 フリー	
17					学童タイム 17:00〜19:00						成人水泳教室 17:45〜18:30 曽根原 智子	
18			18:30 フリー 20:45				18:30 フリー 20:45					
19	19:00 フリー 20:45 成人水泳教室 19:45〜20:30 柄崎 千佳		成人水泳教室 19:45〜20:30 曽根原 智子		19:00 フリー 20:45			パワーヨガ 19:30〜20:15 MANAMI	19:00 フリー 20:45 成人水泳教室 19:45〜20:30 吉田 嘉代子	adidasヨガ 19:10〜19:40 太田 枝里	19時閉館	