スポーツアカデミー小矢部

2024年
4月

# プール＆スタジオ スケジュール

...成人水泳教室は
成人スクールメンバーの教室です

...お子様対象のスクールです

...靴をご用意いただくプログラムです

...椅子を使用するプログラムです

## 月 MON

| プール | スタジオ |
|---|---|
| 9:50～10:35 水中らくらく体操 横山 | 9:40～10:20 ピラティス 今井 |
| | 10:35～11:10 やさしいエアロ 今井 |
| 10:45～11:30 成人 水泳教室 横山 | |
| 13:00～13:45 さわやか 水中歩行 吉田 | 13:00～13:45 いきいき体操 曽根原 |
| 大人フリー利用16:30まで 16:00～19:00 スイミング教室 | 17:00～18:00 キッズダンス （小学2年生～） |
| 19:45～20:30 成人 水泳教室 柄崎 | |

## 火 TUE

| プール | スタジオ |
|---|---|
| | 10:00～10:30 BODY BALANCE 太田 |
| 10:45～11:30 成人 水泳教室 横山 | 10:45～11:15 エアロ＆パンチ 太田 |
| | 13:00～13:45 元気アップ体操 太田 |
| 14:00～14:45 脂肪燃焼 アクア 太田 | |
| 大人フリー利用16:30まで 16:30～18:30 スイミング教室 | |
| 19:45～20:30 成人 水泳教室 曽根原 | |

## 水 WED

| プール | スタジオ |
|---|---|
| 10:00～10:45 さわやか 水中歩行 吉田 | 10:00～10:30 リズム体操 太田 |
| | 10:45～11:30 ヨガ MANAMI |
| 13:15～14:00 痛み解消 水中歩行 曽根原 | 13:30～14:00 リズム体操 太田 |
| | 14:15～15:00 adidasヨガ 太田 |
| 大人フリー利用17:00まで 17:00～19:00 スイミング教室 | 17:00～18:00 キッズダンス （年中～小学1年生） |

## 木 THU

| プール | スタジオ |
|---|---|
| | 9:40～10:05 リズム体操 横山 |
| 10:15～11:00 ゆっくり 水中歩行 吉田 | 10:20～10:50 スリムアップ 横山 |
| 13:00～13:45 モビバン アクア 太田 | |
| | 14:00～14:30 リズム体操 今井 |
| | 14:45～15:15 やさしいエアロ 今井 |
| 大人フリー利用16:30まで 16:30～18:30 スイミング教室 | 16:30～17:30 キッズ体操 （年中～小学生） |
| | 19:30～20:15 パワーヨガ MANAMI |

## 金 FRI

| プール | スタジオ |
|---|---|
| | 10:00～10:45 いきいき体操 太田 |
| 10:45～11:30 成人 水泳教室 柄崎 | |
| 13:00～13:45 さわやか 水中歩行 横山 | 13:00～13:45 フラ エクササイズ 松田 |
| 14:00～14:45 やさしい アクア 柄崎 | |
| 大人フリー利用16:30まで 16:00～19:00 スイミング教室 | |
| 19:45～20:30 成人 水泳教室 吉田 | |

## 土 SAT

| プール | スタジオ |
|---|---|
| 大人フリー利用11:00から 9:00～11:00 スイミング教室 | |
| | 10:10～10:55 ヨガ 定塚 |
| | 13:00～13:45 いきいき体操 曽根原 |
| 大人フリー利用13:30まで 13:30～16:30 スイミング教室 | |
| | 14:30～15:30 キッズ体操 （年中～小学生） |
| 17:45～18:30 成人 水泳教室 曽根原 | |