

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7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	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	ベビー 10:15～10:45			ストレッチボール (定員：8名) 10:30～11:00 担当：永沢	ベビー 10:15～10:45	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	ベビー 10:15～10:45	《B》学童 10:15～11:15	10:30	
11:00													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					11:30	
12:00							はじめてエアロ (定員：14名) 11:30～12:15 担当：荒川						《A》幼児・《C》学童 11:30～12:30	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											10:15～14:00 フリー		13:00	
13:30										avex dance master キッズ 13:00～14:00	《A》幼児 13:00～14:00		13:30	
14:00				10:15～14:00 フリー		10:15～14:00 フリー							13:45～13:50 休憩	14:00
14:30		10:15～14:30 フリー						10:15～14:30 フリー					12:30～14:45 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 14:15～15:15		14:45 施設利用終了	15:00
15:30													15:00 閉館	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		選手トレーニング 15:30～16:30 ※ストレッチ利用可	《C》学童 15:30～16:30		15:30	
16:30													16:30	
17:00	avex dance master リトルキッズ 16:30～17:30	《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	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					16:45 施設利用終了	17:00
17:30													17:00 閉館	17:30
18:00														18:00
18:30	avex dance master キッズ 18:00～19:00	選手 17:45～19:30	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		選手 17:45～19:30						18:30
19:00														19:00
19:30		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								19:30
20:00														20:00
20:30		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						20:30
21:00														21:00

■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。

【火～金】 20:45 施設利用終了

【火～金】 21:00 閉館