

スポーツアカデミー相馬 スタジオ・プールプログラム 2024年5月

時間	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		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	【火~土】 10:15 開館 (【日】 10:00 開館)												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(朋)	スイムレッスン 《初級》 11:10~11:55 担当:荒川	コンディショニング (定員:12名) 10:30~10:45 担当:岩佐	ベビー 10:15~10:45	ヨガ (定員16名) 10:25~11:10 担当:菅野	コンディショニング (定員:12名) 10:30~10:45 担当:岩佐	ベビー 10:15~10:45	はじめてエアロ (定員:14名) 11:30~12:15 担当:荒川(朋)	スイムレッスン 《上級》 11:10~11:55 担当:安川	《B》学童 10:00~11:15	《B》学童 10:00~11:15	10:00	
11:00			ストレッチポール (定員:12名) 10:45~11:00 担当:岩佐	スイムレッスン 《初級》 11:10~11:55 担当:岩佐	ピラティス (定員14名) 11:20~11:50 担当:菅野	スイムレッスン 《中級》 11:15~12:00 担当:安川	ストレッチポール (定員:12名) 10:45~11:00 担当:岩佐			《A》幼児 11:15~12:30		11:00	
11:30	水中ウォーキング 12:10~12:40 担当:荒川	10:15~14:30 フリー	はじめてエアロ (定員:12名) 13:15~13:45 担当:安川	10:15~14:30 フリー	コンディショニング エアロ (定員:14名) 13:15~14:00 担当:荒川(朋)	コンディショニング (定員:12名) 10:30~10:45 担当:安川	10:15~14:30 フリー	avex dance master キッズ 13:00~14:00	ベビー 13:00~13:30	《A》幼児 12:30~13:45	12:30~14:45 フリー	11:30	
12:00												avex dance master ティーン 14:15~15:15	《B》学童 14:00~15:15
12:30	10:15~14:30 フリー	《A》幼児 14:00~15:15	《A》幼児 14:00~15:15	《A》幼児 14:00~15:15	《A》幼児 14:00~15:15	avex dance master キッズ 13:00~14:00	《B》学童 14:00~15:15	avex dance master ティーン 14:15~15:15	《B》学童 14:00~15:15	《C》学童 15:15~16:30	13:00		
13:00	avex dance master キッズ 13:00~14:00	avex dance master ティーン 14:15~15:15	選手トレーニング 15:30~16:30 ※ストレッチ利用は できません。	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	13:30
14:00													14:45 施設利用終了
14:30	avex dance master キッズ 13:00~14:00	avex dance master ティーン 14:15~15:15	選手トレーニング 15:30~16:30 ※ストレッチ利用は できません。	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	14:00
15:00	avex dance master キッズ 13:00~14:00	avex dance master ティーン 14:15~15:15	選手トレーニング 15:30~16:30 ※ストレッチ利用は できません。	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	14:30
15:30	avex dance master キッズ 13:00~14:00	avex dance master ティーン 14:15~15:15	選手トレーニング 15:30~16:30 ※ストレッチ利用は できません。	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	15:00
16:00	avex dance master キッズ 13:00~14:00	avex dance master ティーン 14:15~15:15	選手トレーニング 15:30~16:30 ※ストレッチ利用は できません。	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	15:30
16:30	avex dance master キッズ 13:00~14:00	avex dance master ティーン 14:15~15:15	選手トレーニング 15:30~16:30 ※ストレッチ利用は できません。	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	16:00
17:00	avex dance master キッズ 13:00~14:00	avex dance master ティーン 14:15~15:15	選手トレーニング 15:30~16:30 ※ストレッチ利用は できません。	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	16:30
17:30	avex dance master キッズ 13:00~14:00	avex dance master ティーン 14:15~15:15	選手トレーニング 15:30~16:30 ※ストレッチ利用は できません。	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	17:00
18:00	avex dance master キッズ 13:00~14:00	avex dance master ティーン 14:15~15:15	選手トレーニング 15:30~16:30 ※ストレッチ利用は できません。	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	17:30
18:30	avex dance master キッズ 13:00~14:00	avex dance master ティーン 14:15~15:15	選手トレーニング 15:30~16:30 ※ストレッチ利用は できません。	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	18:00
19:00	avex dance master キッズ 13:00~14:00	avex dance master ティーン 14:15~15:15	選手トレーニング 15:30~16:30 ※ストレッチ利用は できません。	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	18:30
19:30	avex dance master キッズ 13:00~14:00	avex dance master ティーン 14:15~15:15	選手トレーニング 15:30~16:30 ※ストレッチ利用は できません。	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	19:00
20:00	avex dance master キッズ 13:00~14:00	avex dance master ティーン 14:15~15:15	選手トレーニング 15:30~16:30 ※ストレッチ利用は できません。	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	19:30
20:30	avex dance master キッズ 13:00~14:00	avex dance master ティーン 14:15~15:15	選手トレーニング 15:30~16:30 ※ストレッチ利用は できません。	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	20:00
21:00	avex dance master キッズ 13:00~14:00	avex dance master ティーン 14:15~15:15	選手トレーニング 15:30~16:30 ※ストレッチ利用は できません。	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	選手16:30~18:30	20:30
	【火~金】 20:45 施設利用終了												
	【火~金】 21:00 閉館												

★ おすすめプログラム ★

☆ ヨガ ☆
木曜日 10:25~11:10 担当:菅野
呼吸・姿勢・心を整えるヨガ!
どんな方でも楽しめる豊富なバリエーション!!

☆ピラティス☆
木曜日 11:20~11:50 担当:菅野
呼吸と身体を運動!リハビリエクササイズ!!

・「コンディショニング」と「ストレッチポール」は、合わせて30分のレッスンとなります。
 ・スタジオレッスンに参加の場合は、フロントにて事前の申込が必要となります。
 ・スタジオが使用されていない場合は、フリーストレッチスペースとしてご利用いただけます。