

スポーツアカデミー富里 成人レッスントイムテーブル

2019年8月発行

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日
	10:00~21:00			10:00~21:00			10:00~21:00			10:00~21:00			10:00~21:00			10:00~20:00			
	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	
9:00																			
9:30																			
10:00																			
10:15																			
10:30																			
10:45	ベビー	マントサイエンス (KUNI) ★~★★★																	
11:00	カナちゃんの健康水中運動 (菅生) ★~★★★	SH'BAM (大谷) ★★		アクアウォーキング (斎藤永香) ★	太極舞 (YAYOI) ★		カナちゃんの健康水中運動 (菅生) ★	ボディメンテナンス (YAYOI) ★		ベビー	ヨガ (キャロライン) ★		腰痛・膝痛予防改善アクア (斎藤永香) ★~★★★	マントサイエンス (KUNI) ★~★★★		学童①コース 9:10~10:10	キッズダンス (基礎コース) 9:15~10:15 年長~		
11:15	モビバン運動									モビバン運動									
11:30	初級レッスン (菅生) ★~★★★			初級レッスン (米田) ★~★★★	ベーシックエアロ (YAYOI) ★~★★★		キックでGol (菅生)	シェイプサーキット (YAYOI) ★★		11:15-12:00 カナちゃんの健康水中運動 (菅生)			キックボクシングエクササイズ (KUNI) ★★		学童①コース	キッズダンス (レベルアップ) 10:30~11:30 小学生~			
11:45										12:10~12:55 初級レッスン (米田) ★~★★★			平泳ぎ (米田) ★~★★★						
12:00										12:45-13:30 初級レッスン (菅生) ★~★★★			ヨネちゃんの健康水中運動 (米田)						
12:15													成人フリーコース						
12:30																			
12:45																			
13:00																			
13:15																			
13:30																			
13:45																			
14:00																			
14:15																			
14:30																			
14:45																			
15:00																			
15:15																			
15:30																			
15:45																			
16:00																			
16:15																			
16:30																			
16:45																			
17:00																			
17:15																			
17:30																			
17:45																			
18:00																			
18:15																			
18:30																			
18:45																			
19:00																			
19:15																			
19:30																			
19:45																			
20:00																			
20:15																			
20:30																			
20:45																			
21:00																			

【お知らせ】

- ◆祝日の成人レッスンはお休みです。(成人用営業カレンダーをご確認下さい)
- ◆プール利用可能時間は、ジュニアスクール実施有無に伴い変更になる場合がございます。

【お願い】

- ◆安全管理の関係上、レッスン途中からの参加は出来ませんのでご了承下さい。
- ◆レッスンを途中で退出される場合は必ず担当スタッフへ声をかけて下さい。

休館日

ラビー発着開始時刻変更

限定15名

限定14名