

スポーツアカデミー伊勢崎 レッスンプログラム 2025年1月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日				
10:00	大人クラス 入場 10:00～									
10:30	歩行者専用コース フリーコース	歩行者専用コース フリーコース	歩行者専用コース フリーコース	歩行者専用コース フリーコース	歩行者専用コース フリーコース	9:00				
11:00						★ダンベル水中運動 10:45～11:15	★腰痛・ひざ痛改善 10:45～11:15	★★★アクアピクス45 10:45～11:30	★ダンベル水中運動 10:45～11:15	学童 土9 9:00-10:00 入替(5分)
11:30						ベビー 11:00-11:45	ベビー 11:00-11:45	ベビー 11:00-11:45	ベビー 11:00-11:45	学童 土10 10:05-11:05 入替(5分)
12:00						★ フィンスイム 12:00～12:45	★ 初心者・初級 12:00～12:45	★ 初心者・初級 12:00～12:45	★ 初心者・初級 11:45-12:30	11:00
12:30						★★ 中上級 12:45～13:30	★★ 中上級 12:45～13:30	★★ 中上級 12:45～13:30	★★ 中上級 12:45～13:30	11:30
13:00						水中運動 11:30～12:00				
13:30						ベビー 11:10-11:55				
14:00	大人会員 14:15 までに退館となります									
14:30	学童クラス 入場時間 15:20									
15:00	幼児・学童 月3(赤・オレンジのみ) 15:20-16:20	幼児・学童 火3(赤・オレンジのみ) 15:20-16:20	幼児・学童 水3(赤・オレンジのみ) 15:20-16:20	幼児・学童 木3(赤・オレンジのみ) 15:20-16:20	幼児・学童 金3(赤・オレンジのみ) 15:20-16:20	13:30				
15:30	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	学童 土1 13:15-14:15 入替(5分)				
16:00	学童 月4 16:25-17:25	学童 火4 16:25-17:25	学童 水4 16:25-17:25	学童 木4 16:25-17:25	学童 金4 16:25-17:25	14:00				
16:30	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	学童 土2 14:20-15:20 入替(5分)				
17:00	学童 月5 17:30-18:30	学童 火5 17:30-18:30	学童 水5 17:30-18:30	学童 木5 17:30-18:30	学童 金5 17:30-18:30	15:00				
17:30	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	学童 土3 15:25-16:25 入替(5分)				
18:00	ジュニアフリー(中学生クラス) 18:35-19:35	選手 E 18:35-20:35	選手 E 18:35-20:35	選手 E 18:35-20:35	選手 E 18:35-20:35	16:00				
18:30				ジュニアフリー(中学生クラス) 18:35-19:35		16:30				
19:00						17:00				
19:30	受付終了時間 19:00 までとなります									
20:00						17:30				
20:30						18:00				
21:00						18:30				
						日曜日・・・休館日				