

スポーツアカデミー伊勢崎 レッスンプログラム 2025年7月～

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