スポーツアカデミー伊勢崎　レッスンプログラム　　2024年11月

月曜日

- 歩行者専用コース
- フリーコース
- ★★リフレッシュアクア 10:45～11:15
- ベビー 11:00-11:45
- ★ フィンスイム 12:00～12:45
- ★★ 中上級 12:45～13:30

大人クラス　入場　10:00～

大人会員　14:15　までに退館となります

学童クラス　入場時間　15:20

- 幼児・学童　月3(赤・オレンジのみ) 15:20-16:20
- 入替(5分)
- 学童　月4 16:25-17:25
- 入替(5分)
- 学童　月5 17:30-18:30
- 入替(5分)
- ジュニアフリー(中学生クラス) 18:35-19:35

受付終了時間　　19:00　までとなります

火曜日

- 歩行者専用コース
- フリーコース
- ★腰痛・ひざ痛改善 10:45～11:15
- ★★ 中上級 12:45～13:30
- 幼児・学童　火3(赤・オレンジのみ) 15:20-16:20
- 入替(5分)
- 学童　火4 16:25-17:25
- 入替(5分)
- 学童　火5 17:30-18:30
- 入替(5分)
- 選手 E 18:35-20:35

水曜日

- 歩行者専用コース
- フリーコース
- ベビー 11:00-11:45
- ★ 初心者・初級 12:00～12:45
- ★★ 中上級 12:45～13:30
- 幼児・学童　水3(赤・オレンジのみ) 15:20-16:20
- 入替(5分)
- 学童　水4 16:25-17:25
- 入替(5分)
- 学童　水5 17:30-18:30
- 入替(5分)
- 選手 E 18:35-20:35

木曜日

- 歩行者専用コース
- フリーコース
- ★★★アクアビクス45 10:45～11:30
- ★★ 中上級 12:45～13:30
- 幼児・学童　木3(赤・オレンジのみ) 15:20-16:20
- 入替(5分)
- 学童　木4 16:25-17:25
- 入替(5分)
- 学童　木5 17:30-18:30
- 入替(5分)
- 選手 E 18:35-20:35
- ジュニアフリー(中学生クラス) 18:35-19:35

金曜日

- 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
- ★ 初心者・初級 11:45-12:30
- ★水中運動 12：30～13：15
- 幼児・学童　金3(赤・オレンジのみ) 15:20-16:20
- 入替(5分)
- 学童　金4 16:25-17:25
- 入替(5分)
- 学童　金5 17:30-18:30
- 入替(5分)
- 選手 E 18:35-20:35

土曜日

- 学童　土9 9:00-10:00
- 入替（5分）
- 学童　土10 10:05-11:05
- 入替（5分）
- ★★リフレッシュアクア 11：30～12：00
- フリーコース
- 歩行者
- ベビー 11:10-11:55
- 親子 12:00-12:45
- 幼児 12:00-13:00
- 学童　土1 13:15-14:15
- 入替（5分）
- 学童　土2 14:20-15:20
- 入替（5分）
- 学童　土3 15:25-16:25
- 入替（5分）

土曜受付は17:00までとなります

- 選手 E 16:30-18:30
- ジュニアフリー（中学生） 16:30-17:30

日曜日・・・休館日