

スポーツアカデミー相馬 スタジオ・プールプログラム

2020年10月1日～

時間	火		水		木		金		土		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													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			ベビー 10:15~10:45			ベビー 10:15~10:45			ベビー 10:15~10:45		《B》学童 10:15~11:15	10:30
11:00			ストレッチポール (定員:8名) 10:30~11:00 担当:永沢					ストレッチポール (定員:8名) 10:30~11:00 担当:永沢	水中ウォーキング 10:30~11:00 担当:安川			サポートレッスン【有料】 コンディショニング (定員:5名) 10:30~11:15 担当:永沢	
11:30		スイムレッスン《初級》 11:10~11:55 担当:西田		スイムレッスン《マスターズ》 11:10~11:55 担当:永沢		スイムレッスン《初級》 11:10~11:55 担当:永沢		スイムレッスン《上級》 11:10~11:55 担当:安川		スイムレッスン《中級》 11:00~11:45 担当:西田			11:30
12:00							はじめてエアロ (定員:14名) 11:30~12:15 担当:荒川					《A》幼児・《C》学童 11:30~12:30	12:00
12:30		水中ウォーキング 12:10~12:40 担当:荒川		腰痛改善ウォーキング 12:15~12:45 担当:岩佐		アクアダンス 12:10~12:40 担当:安川							12:30
13:00													13:00
13:30													13:30
14:00				10:15~14:00 フリー		10:15~14:00 フリー				avex dance master キッズ 13:00~14:00		《A》幼児 13:00~14:00	14:00
14:30		10:15~14:30 フリー											14:30
15:00				《A》幼児 14:15~15:15		《A》幼児 14:15~15:15							15:00
15:30													15:30
16:00		《B》学童 15:30~16:30		《B》学童 15:30~16:30		《B》学童 15:30~16:30		《B》学童 15:30~16:30					16:00
16:30													16:30
17:00	avex dance master リトルキッズ 16:30~17:30		選手トレーニング 16:45~17:30 ※ストレッチ利用可	《C》学童 16:45~17:45	選手トレーニング 16:45~17:30 ※ストレッチ利用可	《C》学童 16:45~17:45	選手トレーニング 16:45~17:30 ※ストレッチ利用可	《C》学童 16:45~17:45					17:00
17:30		《C》学童 16:45~17:45											17:30
18:00													18:00
18:30	avex dance master キッズ 18:00~19:00		選手 17:45~19:30	選手 17:45~19:30	選手 17:45~19:30	選手 17:45~19:30	選手 17:45~19:30	選手 17:45~19:30					18:30
19:00			ストレッチポール (定員:8名) 18:30~19:00 担当:岩佐										19:00
19:30													19:30
20:00		アクアダンス 19:30~20:00 担当:安川		スイムレッスン 《中級》 19:30~20:15 担当:西田		スイムレッスン 《初級》 19:30~20:15 担当:岩佐		スイムレッスン 《上級》 19:30~20:15 担当:西田					20:00
20:30		18:45~20:45 フリー		18:45~20:45 フリー		18:45~20:45 フリー		18:45~20:45 フリー					20:30
21:00	【火~金】 20:45 施設利用終了											21:00	
	【火~金】 21:00 閉館												

■プールサポートレッスンスケジュール

曜日	時間	担当
水曜日	12:00 ~ 12:30	永沢
木曜日	10:30 ~ 11:00	永沢
	20:15 ~ 20:45	岩佐
金曜日	12:00 ~ 12:30	安川
土曜日	10:50 ~ 11:20	岩佐

・サポートレッスン・初級ヨガは有料となります。
(事前の申込が必要となります。)

・スタジオプログラムに参加の場合は、受付にて
事前の申込が必要となります。

・スタジオ利用は、レッスン前後30分以外は
ストレッチスペースとしてご自由に利用できます。