

スポーツアカデミー伊勢崎 レッスンプログラム 2023年3月～

時間変更

新クラス

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00	館内ご入場は10:00～ ご利用時間は10:05～となります。					
10:30	入場					
11:00	★★リフレッシュアクア 10:45～11:15	★腰痛・ひざ痛改善 10:45～11:15	★スタートアクア 10:45～11:15	★★★パワーアクア 10:45～11:30	★ダンベル水中運動 10:45～11:15	9:00
11:30	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	ベビー 11:00-11:45	歩行者専用コース フリーコース	9:30
12:00	★ フィンスイム 12:15-13:00	フリーコース	★ 初心者・初級 12:15-13:00	フリーコース	★ 初心者・初級 11:45-12:30	10:00
12:30	★★ 中上級 13:15-14:00	レディース泳法 13:15～14:00	★★ 中上級 13:15-14:00	★★ 中上級 13:15-14:00	レディース水中運動 13:15～14:00	10:30
13:00	レディースアワー-13:00～15:00 (女性のみのご利用となります)		レディースアワー-13:00～15:00 (女性のみのご利用となります)		レディースアワー-13:00～15:00 (女性のみのご利用となります)	
13:30	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	11:00
14:00	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	11:30
14:30	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	12:00
15:00	大人時間 15:15 までに退館となります					
15:30	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	12:30
16:00	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	13:00
16:30	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	13:30
17:00	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	14:00
17:30	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	14:30
18:00	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	15:00
18:30	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	15:30
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	16:00
19:30	受付終了時間 19:00 までとなります					
20:00						
20:30						
21:00						
						16:30
						17:00
						17:30
						18:00
						18:30
						日曜日・・・休館日

※レディースアワーは女性のみのご利用となります。