

スポーツアカデミー ー関 レッスンプログラム

火						水						木						金						土						日							
時刻	プール					スタジオ	時刻	プール					スタジオ	時刻	プール					スタジオ	時刻	プール					時刻	プール									
	1	2	3	4	5			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10:	10:00 OPEN						10:	10:00 OPEN						10:	10:00 OPEN						10:	10:00 OPEN						10:	10:00 OPEN								
10:15-11:00	ベビー					10:15-10:45	10:15-10:45	水中ウォーキング					10:15-10:45	10:15-10:45	ベビー					10:15-10:45	10:15-10:45	水中ウォーキング					10:15-10:45	10:15-10:45	ベビー								
11:	11:15-12:15 スイムレッスン 初級・中上級					11:00-11:30 アクティブ ストレッチ	11:	10:45-11:45 スイムレッスン 初級・中上級					11:00-11:20 やさしい 筋トレ	11:	10:45-11:45 スイムレッスン 初級・中上級					11:00-11:20 やさしい 筋トレ	11:	11:00-12:00 幼児					11:00-11:00-11:00	学童-B									
12:	12:15-12:45 水中ウォーキング					フリーコース 10:00-15:45	12:	11:45-12:15 アクア					フリーコース 10:00-15:45	12:	11:30-12:00 モビバンアクア					12:00-13:00 シルバー	フリーコース 10:00-15:45	12:	11:45-12:15 水中運動					フリーコース 10:00-13:00	12:	12:00-13:30 育成							
13:						13:15-13:45 やさしい 筋トレ	13:						13:00-13:30 ポールEX	13:						13:00-13:30 ストレッチ ポール	13:00-13:30 陸モビ	13:	13:00-14:00 学童-B					13:									
14:							14:						13:30-14:00 アクティブ ストレッチ	14:						13:30-14:00 ポールEX	14:	14:15-15:15 学童-C					14:	自由遊泳 13:30-15:45									
15:							15:							15:							15:	15:30-16:30 学童-D					15:	フリーコース 12:00-15:45									
16:	15:45-16:45 幼児・学童-B						16:	15:45-16:45 幼児・学童-B						16:	15:45-16:45 幼児・学童-B						16:	15:45-16:45 幼児・学童-B					16:	16:00 CLOSE									
17:	16:45-17:45 学童-C						17:	16:45-17:45 学童-C						17:	16:45-17:45 学童-C						17:	16:45-17:45 学童-C					施設のご利用は<15:45>まで										
18:	17:45-18:45 選手・準選手					18:45-19:30 ヨガ	18:	17:45-18:45 選手・準選手					18:45-19:15 ストレッチ ポール	18:	17:45-18:45 選手・準選手					18:45-19:30 かんたん 筋トレ	18:	17:45-18:45 選手・準選手					18:	選手・準選手									
19:	19:00-20:45 フリーコース						19:	19:00-20:45 フリーコース					19:30-20:00 マーシャル エアロ	19:	19:00-20:45 フリーコース						19:	19:00-20:45 フリーコース					19:	19:00 CLOSE									
20:	19:30-20:30 スイムレッスン 中上級						20:	19:30-20:00 スイム初級						20:	19:30-20:30 スイムレッスン 中上級						20:	19:30-20:30 スイムレッスン 中上級					20:	施設のご利用は<18:45>まで									
21:	21:00 CLOSE						21:	21:00 CLOSE						21:	21:00 CLOSE						21:	21:00 CLOSE					営業時間 火～金 10:00～21:00 土 10:00～19:00 日・祝日 10:00～16:00 月曜日 定休日										
施設のご利用は<20:45>まで						施設のご利用は<20:45>まで						施設のご利用は<20:45>まで						施設のご利用は<20:45>まで						施設のご利用は閉館15分前まで													