

スポーツアカデミー伊勢崎 レッスンプログラム 2021年12月

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から ご利用時間は10:05からとなります。						
10:30	入場						
11:00	★★スタートアクア 10:45~11:15	★腰痛・ひざ痛改善 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	歩行者専用コース	歩行者専用コース	歩行者専用コース	歩行者専用コース	9:30	
12:00	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	10:00	
12:30	★ フィンスイム 12:15-13:00		★ 初心者・初級 12:15-13:00		★ 初心者・初級 11:45-12:30	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)	11:00	
13:30	★★ 中上級 13:15-14:00	フリーコース	★★ 中上級 13:15-14:00	★★ 中上級 13:15-14:00	フリーコース	11:30	
14:00		歩行者専用コース			レディース水中運動 13:15~14:00	12:00	
14:30						12:30	
15:00	15:20 退館となります	15:20 退館となります	15:20 退館となります	15:20 退館となります	15:20 退館となります	13:00	
15:30						13:30	
16:00	幼児・学童 3時 15:30-16:30 (~11級まで)	幼児・学童 3時 15:30-16:30 (~11級まで)	幼児・学童 3時 15:30-16:30 (~11級まで)	幼児・学童 3時 15:30-16:30 (~11級まで)	幼児・学童 3時 15:30-16:30 (~11級まで)	14:00	
16:30	学童 4時 16:30-17:30	学童 4時 16:30-17:30	学童 4時 16:30-17:30	学童 4時 16:30-17:30	学童 4時 16:30-17:30	14:30	
17:00	学童 5時 17:30-18:30	学童 5時 17:30-18:30	学童 5時 17:30-18:30	学童 5時 17:30-18:30	学童 5時 17:30-18:30	15:00	
17:30						15:30	
18:00	ジュニアフリー(中学生クラス) 18:30-19:30	選手 18:30-20:30	選手 18:30-20:30	選手 18:30-20:30	選手 18:30-20:30	16:00	
18:30						16:30	
19:00						17:00	
19:30	受付終了時間 19:00 までとなります						17:30
20:00						18:00	
20:30						18:30	
21:00						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。