

スポーツアカデミー伊勢崎 レッスンプログラム 2022年2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	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	歩行者専用コース	フリーコース		★ 初心者・初級 11:45～12:30	9:30	学童 土9 9:00～10:00											
12:00			★ フィンスイム 12:15～13:00				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）	フリーコース							レディース泳法 13:15～14:00	歩行者専用コース	フリーコース	★★ 中上級 13:15～14:00	歩行者専用コース	フリーコース	レディース水中運動 13:15～14:00	10:00	学童 土10 10:00～11:00				
12:30																						11:00					
13:00																						11:30			★アクアビクス 11:30～12:00		歩行者
13:30			★★ 中上級 13:15～14:00																			12:00	親子 12:00～12:45				
14:00			歩行者専用コース	フリーコース				★★ 中上級 13:15～14:00	歩行者専用コース	フリーコース			12:30	フリーコース													
14:30													13:00														
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		15:20 退館となります		13:30	学童 土1 13:15～14:15													
15:30													14:00														
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）		幼児・学童 3時 15:30～16:30 （～11級まで）		14:30	学童 土2 14:15～15:15													
16:30													15:00														
17:00	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		学童 4時 16:30～17:30		15:30	学童 土3 15:15～16:15													
17:30													16:00														
18:00	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		学童 5時 17:30～18:30		16:30	土曜受付は17:00までとなります。													
18:30	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		ジュニアフリー（中学生クラス） 18:30～19:30		選手 18:30～20:30		17:00	選手 16:30～18:30	ジュニアフリー（中学生） 16:30～17:30												
19:00													17:30														
19:30	受付終了時間 19:00 までとなります											18:00															
20:00													18:30														
20:30																											
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。