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8月30日～

火

スタジオ
- チェアエアロビクス（定員：14名）10:30～11:15 担当：荒川
- avex dance master リトルキッズ 16:30～17:30
- avex dance master キッズ 18:00～19:00

プール
- スイムレッスン≪初級≫ 11:10～11:55 担当：西田
- 水中ウォーキング 12:10～12:40 担当：荒川
- 10:15～14:30 フリー
- ≪B≫学童 15:30～16:30
- ≪C≫学童 16:45～17:45
- 選手 17:45～19:30
- アクアダンス 19:30～20:00 担当:安川
- 18:45～20:45 フリー

水

スタジオ
- ストレッチポール（定員：8名）10:30～11:00 担当：永沢
- 選手トレーニング 16:45～17:30 ※ストレッチ利用可
- ストレッチポール（定員：8名）18:30～19:00 担当：岩佐

プール
- ベビー 10:15～10:45
- スイムレッスン≪マスターズ≫ 11:10～11:55 担当：永沢
- 腰痛改善ウォーキング 12:15～12:45 担当：岩佐
- 10:15～14:00 フリー
- ≪A≫幼児 14:15～15:15
- ≪B≫学童 15:30～16:30
- ≪C≫学童 16:45～17:45
- 選手 17:45～19:30
- スイムレッスン≪中級≫ 19:30～20:15 担当：西田
- 18:45～20:45 フリー

木

スタジオ
- 選手トレーニング 16:45～17:30 ※ストレッチ利用可

プール
- スイムレッスン≪初級≫ 11:10～11:55 担当：永沢
- アクアダンス 12:10～12:40 担当：安川
- 10:15～14:00 フリー
- ≪A≫幼児 14:15～15:15
- ≪B≫学童 15:30～16:30
- ≪C≫学童 16:45～17:45
- 選手 17:45～19:30
- スイムレッスン≪中級≫ 19:30～20:15 担当：岩佐
- 18:45～20:45 フリー

金

スタジオ
- ストレッチポール（定員：8名）10:30～11:00 担当：永沢
- はじめてエアロ（定員：14名）11:30～12:15 担当：荒川
- 選手トレーニング 16:45～17:30 ※ストレッチ利用可
- ストレッチポール（定員：8名）19:00～19:30 担当：岩佐

プール
- ベビー 10:15～10:45
- 水中ウォーキング 10:30～11:00 担当：安川
- スイムレッスン≪上級≫ 11:10～11:55 担当：西田
- 10:15～14:30 フリー
- 【有料】≪にこにこ≫ 14:30～15:15 荒川
- ≪B≫学童 15:30～16:30
- ≪C≫学童 16:45～17:45
- 選手 17:45～19:30
- スイムレッスン≪上級≫ 19:30～20:15 担当：西田
- 18:45～20:45 フリー

土

スタジオ
- 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
- avex dance master キッズ 13:00～14:00
- 選手トレーニング 15:30～16:30 ※ストレッチ利用可

プール
- ベビー 10:15～10:45
- スイムレッスン≪中級≫ 11:00～11:45 担当：安川
- 10:15～14:00 フリー
- ≪A≫幼児 13:00～14:00
- ≪B≫学童 14:15～15:15
- ≪C≫学童 15:30～16:30
- 選手16:30～18:30

16:45 施設利用終了

17:00 閉館

日

プール
- ≪B≫学童 10:15～11:15
- ≪A≫幼児・≪C≫学童 11:30～12:30
- 13:45～13:50休憩
- 12:30～14:45 フリー

14:45 施設利用終了

15:00 閉館

【火～金】 20:45 施設利用終了

【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。