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~

г. т							· / / / / / /						時間
時間		火		水		木		金		±		B	
10:00	スタジオ	ブール	スタジオ	ブール	スタジオ	ブール	スタジオ	ブール	スタジオ	ブール	スタジオ	ブール	10:00
10:30				ベビー				ベビー		ベビー			10:30
10.30	チェアエアロビクス		ストレッチボール (定量:8名)	10:15~10:45			ストレッチボール (定量:8名)	10:15~10:45 水中ウォーキング	サポートレッスン【有料】	10:15~10:45		≪B≫学童	10.30
	(定員:14名) 10:30~11:15		ストレッチボール (定員:8名) 10:30~11:00 担当:永沢		1		ストレッチボール (定員:8名) 10:30~11:00 担当:永沢	10:30~11:00 担当:安川	サポートレッスン[有料] コンディショニング (定員:5名)			10:15~11:15	
11:00	担当:荒川								10:30~11:15 担当:未沢				11:00
ŀ		m d t t . m a standers			1			- 411 v 145v		スイムレッスン≪中級≫ 11:00~11:45			1
11:30		スイムレッスン≪初級≫ 11:10~11:55		スイムレッスン≪マスターズ≫ 11:10~11:55		スイムレッスン≪初級≫ 11:10~11:55		スイムレッスン≪上級≫ 11:10~11:55		担当:安川			11:30
		担当:西田		担当:永沢		担当:永沢	はじめてエアロ (定員:14名) 11:30~12:15	担当:西田					/
12:00							11:30~12:15 担当:荒川					《A≫幼児·《C≫学童 11:30~12:30	12:00
	-	水中ウォーキング	-			マカマが、2						11.30** 12.30	
12:30		ホテッタ マンノ 12:10~12:40 担当: 荒川		腰痛改善ウォーキング	1	アクアダンス 12:10~12:40 担当:安川							12:30
	-	正当・ルバ		12:15~12:45 担当: 岩佐		<u> </u>	_						
					1					10:15~14:00 フリー			
13:00													13:00
13:30									avex dance master	≪A≫幼児 13:00~14:00			13:30
									dance master キッズ 13:00~14:00	10.00 - 14.00		13:45~13:50休憩	
14:00				10:15~14:00 フリー		10:15~14:00 フリー							14:00
14:30		10:15~14:30 フリー						10:15~14:30 フリー					14:30
14.00			1	≪A≫幼児		≪A≫幼児		【有料】		≪B≫学童		12:30~14:45 フリー	14.00
				14:15~15:15		14:15~15:15		【有料】 ≪にこにこ≫ 14:30~15:15		14:15~15:15	14:4	45 施設利用終了	1
15:00								荒川				15:00 閉館	15:00
					1								1
15:30					1								15:30
		was state							選手トレーニング	wan the			
16:00		≪B≫ 学童 15:30~16:30		≪B≫学童 15:30~16:30		≪B≫ 学童 15:30~16:30		≪B≫ 学童 15:30~16:30	15:30~16:30	≪C≫学童 15:30~16:30			16:00
									※ストレッチ利用可	1000			
16:30													16:30
	_									選手16:30~18:30			
17:00	avex dance master リトルキッズ	≪C≫学童	選手トレーニング 18:45~17:30	≪C≫学童	選手トレーニング 16:45~17:30 ※ストレッチ利用可	≪C≫学童	選手トレーニング 16:45~17:30 ※ストレッチ利用可	≪C≫学童	16:4	45 施設利用終了			17:00
	16:30~17:30									17:00 閉館			
17:30		16:45~17:45	※ストレッチ利用可	16:45~17:45	※人トレツナ利用 印	16:45~17:45	州人トレッナ利用可	16:45~17:45					17:30
17.30													17.30
18:00													18:00
	avex									4º 11 → > .→ ←> * 0	・サポートレッス、	ン・初級ヨガは有料となります。	II .
18:30	dance master キッズ 18:00~19:00	選手	ストレッチポール	選手		選手		選手		ポートレッスンスケジュール		が必要となります。)	18:30
	18:00~19:00	17:45~19:30	ストレッチポール (定員:8名) 18:30~19:00	17:45~19:30		17:45~19:30		17:45~19:30	曜日	時間 担当	(手前の平足が	72794 - (6 7 6 7 6 7	
19:00			担当:岩佐						水曜日 12	2:00 ~ 12:30 永沢	. フタジナプログ	ラムに参加の場合は、受付にて	19:00
							ストレッチポール (定員:8名) 19:00~19:30		10	0:30 ~ 11:00 永沢		必要となります。	
19:30							19:00~19:30 担当:岩佐		不曜日 2	0:15 ~ 20:45 岩佐	争削の中込か	必安となりまり。	19:30
		アクアダンス 19:30~20:00 担当:安川		スイムレッスン		スイムレッスン		スイムレッスン		2:00 ~ 12:30 安川	フカジナギロロは	ナールフン 前後の八円周は	
90-00		担当:安川		≪中級≫ 19:30~20:15	j	≪初級≫ 19:30~20:15 担当:岩佐		≪上級≫ 19:30~20:15				は、レッスン前後30分以外は	20.00
20:00	ľ		1	担当:西田	ļ	担当:岩佐		担当:西田	工唯口	0:50 ~ 11:20 岩佐	ストレッチスペー	一スとしてご自由に利用できます。	20:00
20:30		18:45~20:45 フリー		18:45~20:45 フリー		18:45~20:45 フリー		18:45~20:45 フリー					20:30
	【火~金】 20:45 施設利用終了												1
21:00	【火~金】21:00 閉館												21:00
		FAX TO MIND											