

スポーツアカデミー相馬 スタジオ・プールプログラム 2022年1月～3月

時間	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		時間	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
10:00													10:00	
10:30	チェアエアロビクス (定員:14名) 10:30～11:15 担当:荒川		ストレッチボール (定員:10名) 10:30～11:00 担当:永沢	ベビー 10:15～10:45			ストレッチボール (定員:10名) 10:30～11:00 担当:永沢	ベビー 10:15～10:45	【有料】 コンディショニング (定員:7名) 10:30～11:15 担当:永沢	ベビー 10:15～10:45		<< B >> 学童 10:15～11:15	10:30	
11:00														11:00
11:30		スイムレッスン<<初級>> 11:10～11:55 担当:荒川		スイムレッスン<<初・中級>> 11:10～11:55 担当:荒川		スイムレッスン<<上級>> 11:10～11:55 担当:永沢		スイムレッスン<<マスターズ>> 11:10～11:55 担当:安川				<< B >> 学童 11:15～12:15	11:30	
12:00													<< C >> 学童 11:30～12:30	12:00
12:30		水中ウォーキング 12:10～12:40 担当:荒川				アクアダンス 12:10～12:40 担当:安川		水中ウォーキング 12:10～12:40 担当:岩佐				10:15～14:00 フリー		12:30
13:00													<< A >> 幼児 12:45～13:45	13:00
13:30					コンディショニング エアロ 13:15～14:00 担当:荒川				avex dance master キッズ 13:00～14:00			<< A >> 幼児 13:00～14:00	13:30	
14:00		10:15～14:30 フリー		10:15～14:30 フリー		10:15～14:30 フリー		10:15～14:30 フリー					12:30～14:45 フリー	14:00
14:30														14:30
15:00				<< A >> 幼児 14:15～15:15		<< A >> 幼児 14:15～15:15								15:00
15:30														15:30
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					<< C >> 学童 15:30～16:30	16:00
16:30									選手トレーニング 15:30～16:30 ※ストレッチ利用は できません。				選手16:30～18:30	16:30
17:00		<< C >> 学童 16:45～17:45	選手トレーニング 16:45～17:30	<< C >> 学童 16:45～17:45	選手トレーニング 16:45～17:30	<< C >> 学童 16:45～17:45	選手トレーニング 16:45～17:30	<< C >> 学童 16:45～17:45						17:00
17:30														
18:00														
18:30	avex dance master キッズ 18:00～19:00	選手 17:45～19:30		選手 17:45～19:30		選手 17:45～19:30		選手 17:45～19:30						
19:00			ストレッチボール (定員:10名) 18:30～19:00 担当:岩佐											
19:30	avex dance master ティーン 19:15～20:15	スイムレッスン<<中・上級>> 19:30～20:15 担当:安川				スイムレッスン<<初・中級>> 19:30～20:15 担当:岩佐								
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						
21:00	【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
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。