

スポーツアカデミー相馬 スタジオ・プールプログラム

2021年10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	はじめてエアロ (定員：14名) 11:30～12:15 担当：荒川	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	avex dance master キッズ 13:00～14:00	《A》幼児 13:00～14:00		《C》学童 11:30～12:30	11:30														
12:00																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	10:15～14:30 フリー		NEW コンディショニング エアロ 13:15～14:00 担当：荒川	10:15～14:30 フリー		10:15～14:30 フリー		10:15～14:30 フリー			《B》学童 14:15～15:15		選手16:30～18:30	16:45 施設利用終了 17:00 閉館	《A》幼児 12:45～13:45	12:30～14:45 フリー	13:00										
13:30																									13:30		
14:00																				14:00							
14:30				《A》幼児 14:15～15:15		《A》幼児 14:15～15:15		《B》学童 14:15～15:15			14:30																
15:00											14:45 施設利用終了 15:00 閉館	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		《B》学童 15:30～16:30	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。	《C》学童 15:30～16:30		16:00															
16:30										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	《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	16:45 施設利用終了 17:00 閉館			17:00															
17:30																											
18:00	avex dance master キッズ 18:00～19:00	選手 17:45～19:30	ストレッチボール (定員：10名) 18:30～19:00 担当：岩佐	選手 17:45～19:30		選手 17:45～19:30		選手 17:45～19:30	■プールサポートレッスンスケジュール <table><tr><th>曜日</th><th>時 間</th><th>担当</th></tr><tr><td>木曜日</td><td>10:30 ～ 11:00</td><td>永沢</td></tr><tr><td></td><td>20:15 ～ 20:45</td><td>岩佐</td></tr><tr><td>金曜日</td><td>12:00 ～ 12:30</td><td>安川</td></tr><tr><td>土曜日</td><td>10:50 ～ 11:20</td><td>岩佐</td></tr></table> ・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。			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	
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																									
18:30																											
19:00																											
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																										

・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。