

スポーツアカデミー伊勢崎 レッスンプログラム 2022年12月

	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	9:30		
12:00							学童 土9 9:00~10:00	
12:30		★ フィンスイム 12:15~13:00		★ 初心者・初級 12:15~13:00		★ 初心者・初級 11:45~12:30	10:00	学童 土10 10:00~11:00
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)		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)		11:00		
13:30	★★ 中上級 13:15~14:00	フリーコース	★★ 中上級 13:15~14:00	★★ 中上級 13:15~14:00	レディース水中運動 13:15~14:00	11:30		
14:00		歩行者専用コース				12:00		
14:30		フリーコース				12:30		
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		13:00	
15:30	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	
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)	14:00		
16:30	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	14:30		
17:00	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	15:00		
17:30	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	選手 18:30~20:30	15:30		
18:00						16:00		
18:30						16:30		
19:00						17:00		
19:30	受付終了時間 19:00 までとなります						17:30	
20:00						18:00		
20:30						18:30		
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。