

スポーツアカデミー伊勢崎 レッスンプログラム 2023年3月～

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日								
館内ご入場は10:00～ ご利用時間は10:05～となります。																		
入場																		
10:00																		
10:30												9:00						
11:00	★★リフレッシュアクア 10:45～11:15		★腰痛・ひざ痛改善 10:45～11:15		★スタートアクア 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		9:30	学童 土9 9:00～10:00						
11:30	歩行者専用コース	ベビー 11:00～11:45	歩行者専用コース	フリーコース	歩行者専用コース	ベビー 11:00～11:45	歩行者専用コース	フリーコース	歩行者専用コース	フリーコース	10:00	入替 (5分)						
12:00		★ 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	10:30	学童 土10 10:05～11:05				
12:30		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	入替 (5分)				
13:00		★★ 中上級 13:15～14:00								歩行者専用コース	フリーコース	★★ 中上級 13:15～14:00	歩行者専用コース	フリーコース	11:30	★★リフレッシュアクア 11:30～12:00	ベビー 11:10～11:55	
13:30		フリーコース								レディース泳法 13:15～14:00	フリーコース	★★ 中上級 13:15～14:00	フリーコース	レディース水中運動 13:15～14:00	12:00	フリーコース	親子 12:00～12:45	幼児 12:00～13:00
14:00													12:30					
14:30												13:00						
15:00	大人時間 15:15 までに退館となります											13:30	学童 土1 13:15～14:15					
15:30												14:00	入替 (5分)					
16:00	幼児・学童 月3(赤・オレンジのみ) 15:20～16:20		幼児・学童 火3(赤・オレンジのみ) 15:20～16:20		幼児・学童 水3(赤・オレンジのみ) 15:20～16:20		幼児・学童 木3(赤・オレンジのみ) 15:20～16:20		幼児・学童 金3(赤・オレンジのみ) 15:20～16:20		14:30	学童 土2 14:20～15:20						
16:30	入替(5分)		入替(5分)		入替(5分)		入替(5分)		入替(5分)		15:00	入替 (5分)						
17:00	学童 月4 16:25～17:25		学童 火4 16:25～17:25		学童 水4 16:25～17:25		学童 木4 16:25～17:25		学童 金4 16:25～17:25		15:30	学童 土3 15:25～16:25						
17:30	入替(5分)		入替(5分)		入替(5分)		入替(5分)		入替(5分)		16:00	入替 (5分)						
18:00	学童 月5 17:30～18:30		学童 火5 17:30～18:30		学童 水5 17:30～18:30		学童 木5 17:30～18:30		学童 金5 17:30～18:30		16:30	土曜受付は17:00までとなります						
18:30	入替(5分)		入替(5分)		入替(5分)		入替(5分)		入替(5分)		17:00	選手 E 16:30～18:30	ジュニアフリー (中学生) 16:30～17:30					
19:00	ジュニアフリー(中学生クラス) 18:35～19:35		選手 E 18:35～20:35		選手 E 18:35～20:35		選手 E 18:35～20:35		選手 E 18:35～20:35				17:30					
19:30													18:00					
20:00	受付終了時間 19:00 までとなります											18:30						
20:30												日曜日・・・休館日						
21:00																		

※レディースアワーは女性のみのご利用となります。