

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6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		ストレッチホール (定員：10名) 10:30~11:00 担当：岩佐	ベビー 10:15~10:45			ストレッチホール (定員：10名) 10:30~11:00 担当：荒川(恵)	ベビー 10:15~10:45		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：安川		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	11:30	
12:00							はじめてエアロ (定員：14名) 11:30~12:15 担当：荒川					《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					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					14:00	
14:30										avex dance master ティーン 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		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													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													17:30	
18:00	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					18:00	
18:30			ストレッチホール (定員：10名) 18:30~19:00 担当：岩佐										18:30	
19:00													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							19:30	
20:00													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	
21:00													21:00	

■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	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。)
- ・スタジオレッスンに参加の場合は、フロント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。

【火~金】 20:45 施設利用終了

【火~金】 21:00 閉館