

スポーツアカデミー ー関 レッスンプログラム (コロナウイルス対応特別レッスン時間)

火						水						木						金						土						日										
時刻	プール					スタジオ	時刻	プール					スタジオ	時刻	プール					スタジオ	時刻	プール					時刻	プール												
	1	2	3	4	5			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
10:	10:00 OPEN					10:15-10:45 ストレッチ ポール	10:	10:00 OPEN					10:15-10:45 ヨガ	10:	10:00 OPEN					10:15-10:45 ストレッチ ポール	10:	10:00 OPEN					10:15-10:45 ストレッチ ポール	10:	10:00 OPEN					10:15-10:45 ストレッチ ポール	10:	10:00 OPEN				
11:	10:15-11:00 ベビー						10:15-10:40 水中ウォーキング							10:15-11:00 ベビー							10:15-10:40 水中ウォーキング							10:15-11:00 ベビー							10:15-11:00 ベビー					
11:	11:15-12:00 スイムレッスン 初級・中上級					10:50-11:30 スイムレッスン 初級・中上級						11:30-11:55 モビバンアクア						10:50-11:30 スイムレッスン 初級・中上級						11:00-12:00 幼児						11:00-12:00 学童-C										
12:	12:15-12:45 水中ウォーキング			フリーコース 10:00-15:45		11:45-12:15 アクア			フリーコース 10:00-15:45		12:05-12:45 シルバー			フリーコース 10:00-15:45		11:45-12:15 水中運動			フリーコース 10:00-15:45		13:00-13:30 陸モビ				フリーコース 10:00-13:00		12:00-13:30 育成													
13:	更衣室・シャワーでの混雑を避けるためにレッスン時間を多少前後させる場合がございます。ご了承ください。					13:15-13:45 やさしい 筋トレ	13:	更衣室・シャワーでの混雑を避けるためにレッスン時間を多少前後させる場合がございます。ご了承ください。					13:00-13:30 ボールEX	13:	更衣室・シャワーでの混雑を避けるためにレッスン時間を多少前後させる場合がございます。ご了承ください。					13:30-14:00 アクティブ ストレッチ	13:	更衣室・シャワーでの混雑を避けるためにレッスン時間を多少前後させる場合がございます。ご了承ください。					13:00-13:30 陸モビ	13:	13:00-14:00 学童-B											
14:																														14:15-15:45 自由遊泳			フリーコース 12:00-15:45							
15:																																								
16:	15:45-16:45 幼児・学童-B					15:45-16:45 幼児・学童-B						15:45-16:45 幼児・学童-B						15:45-16:45 幼児・学童-B						15:30-16:30 学童-D						16:00 CLOSE										
17:	16:45-17:45 学童-C					16:45-17:45 学童-C						16:45-17:45 学童-C						16:45-17:45 学童-C																施設のご利用は<15:45>まで						
18:	17:45-18:45 選手・準選手			学童-D		17:45-18:45 選手・準選手			学童-D		17:45-18:45 選手・準選手			学童-D		17:45-18:45 選手・準選手			学童-D																					
19:				フリーコース					フリーコース					フリーコース					フリーコース																					
20:	19:30-20:15 スイムレッスン 中上級			19:00-20:45		19:30-20:00 スイム初級			19:00-20:45					19:00-19:30 かんたん 筋トレ		19:30-20:15 スイムレッスン 中上級			19:00-20:45																					
21:	21:00 CLOSE						21:00 CLOSE						21:00 CLOSE						21:00 CLOSE						21:00 CLOSE						21:00 CLOSE									
施設のご利用は<20:45>まで						施設のご利用は<20:45>まで						施設のご利用は<20:45>まで						施設のご利用は<20:45>まで						施設のご利用は閉館15分前まで																

営業時間
 火～金 10:00～21:00
 土 10:00～19:00
 日・祝日 10:00～16:00
 月曜日 定休日