

スポーツアカデミー相馬 スタジオ

時間	火曜日		水曜日		木曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	【火~土】 10:15 開館 (【日】 10:00 開館)					
10:30	チェアエアロビクス (定員:14名) 10:30~11:15 担当:荒川(朋)		コンディショニング 10:30~10:45	ベビー 10:15~10:45		
11:00			ストレッチポール (定員:10名) 10:45~11:00 担当:岩佐		ヨガ(定員14名) 10:30~11:15 担当:菅野	
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 《初級》 11:10~11:55 担当:岩佐	ピラティス(定員14名) 11:25~11:55 担当:菅野	スイムレッスン 《中級》 11:10~11:55 担当:安川
12:00						
12:30		水中ウォーキング 12:10~12:40 担当:荒川		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
13:00				10:15~14:30 フリー		10:15~14:30 フリー
13:30			はじめてエアロ (定員:10名) 13:15~13:45 担当:安川		コンディショニング エアロ (定員:14名) 13:15~14:00 担当:荒川(朋)	
14:00		10:15~14:30 フリー				
14:30						
15:00				《A》幼児 14:00~15:15		《A》幼児 14:00~15:15
15:30						
16:00		《B》学童 15:15~16:30		《B》学童 15:15~16:30		《B》学童 15:15~16:30
16:30						
17:00		《C》学童 16:30~17:45	選手トレーニング 16:45~17:30	《C》学童 16:30~17:45	選手トレーニング 16:45~17:30	《C》学童 16:30~17:45
17:30						
18:00						
18:30	avex dance master キッズ 18:00~19:00	選手 17:45~19:30	コンディショニング 18:30~18:45	選手 17:45~19:30		選手 17:45~19:30
19:00			ストレッチポール (定員:10名) 18:45~19:00 担当:岩佐			
19:30	avex dance master ティーン 19:15~20:15		avex dance master Free Training 19:15~20:15	スイムレッスン 《中級・マスターズ》 19:30~20:15 担当:安川	avex dance master Free Training 19:15~20:15	
20:00		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	【火~金】 20:45 施設利用終了					
	【火~金】 21:00 閉館					

・プールプログラム

2024年3月

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	
						10:00
コンディショニング 10:30~10:45	ベビー 10:15~10:45		《B》学童 10:00~11:15		《B》学童 10:00~11:15	10:30
ストレッチポール (定員:10名) 10:45~11:00 担当:安川						11:00
	スイムレッスン 《上級》 11:10~11:55 担当:安川		《A》幼児 11:15~12:30		《C》学童 11:15~12:30	11:30
はじめてエアロ (定員:14名) 11:30~12:15 担当:荒川(朋)						12:00
	10:15~14:30 フリー	avex dance master キッズ 13:00~14:00			《A》幼児 12:30~13:45	12:30
コンディショニング 13:15~13:30			ベビー 13:00~13:30			13:00
ストレッチポール (定員:10名) 13:30~13:45 担当:安川			10:15~14:00 フリー			13:30
					12:30~14:45 フリー	14:00
		avex dance master ティーン 14:15~15:15	《B》学童 14:00~15:15			14:30
					14:45 施設利用終了	15:00
					15:00 閉館	15:30
	《B》学童 15:15~16:30	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 15:15~16:30		○サポートレッスン ※コーチと要相談	16:00
			選手16:30~18:30			16:30
						17:00
選手トレーニング 16:45~17:30	《C》学童 16:30~17:45					
コンディショニング 18:45~19:00	選手 17:45~19:30					
ストレッチポール (定員:10名) 19:00~19:15 担当:荒川						
	スイムレッスン 《初・中級》 19:30~20:15 担当:荒川					
	18:45~20:45 フリー					

★ おすすめプログラム ★

☆ ヨガ ☆

木曜日 10:30~11:15 担当:菅野

呼吸・姿勢・心を整えるヨガ!
どんな方でも楽しめる豊富なヴァリエーション!!

☆ピラティス☆

木曜日 11:25~11:55 担当:菅野

呼吸と身体を連動! インナーマッスルをエクササイズ!!

・「コンディショニング」と「ストレッチポール」は、合わせて30分のレッスンとなります。

・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。

・スタジオが使用されていない場合は、フリーストレッチスペースとしてご利用いただけます。