

スポーツアカデミー ー関 レッスンプログラム

時刻

プール

スタジオ

12:00

12:00 OPEN

10:15-11:00
ベビー

11:15-12:15
スイムレッスン
初級・中上級

12:15-12:45
水中ウォーキング

13:00-13:45
やさしい
筋トレ

15:45-16:45
幼児・学童-B

16:45-17:45
学童-C

17:45-18:45
選手・準選手

18:45-19:30
学童-D

19:30-20:30
スイムレッスン
中上級

21:00 CLOSE

10:15-10:45
ストレッチ
ボール

11:00-11:30
アクティブ
ストレッチ

13:15-13:45

18:45-19:30
ヨガ

時刻

プール

スタジオ

12:00

12:00 OPEN

10:15-10:45
水中ウォーキング

10:45-11:45
スイムレッスン
初級・中上級

11:45-12:15
アクア

13:00-13:45
ボディ
バランス

15:45-16:45
幼児・学童-B

16:45-17:45
学童-C

17:45-18:45
選手・準選手

18:45-19:15
ストレッチ
ボール

19:30-20:00
マーシャル
エアロ

21:00 CLOSE

10:15-10:45
水中ウォーキング

10:45-11:45
スイムレッスン
初級・中上級

11:45-12:15
アクア

13:00-13:45
ボディ
バランス

18:45-19:15
ストレッチ
ボール

19:30-20:00
マーシャル
エアロ

時刻

プール

スタジオ

12:00

12:00 OPEN

10:15-11:00
ベビー

11:30-12:00
モビバンアクア

12:00-13:00
シルバー

13:00-13:30
ストレッチ
ボール
アクティブ
ストレッチ

15:45-16:45
幼児・学童-B

16:45-17:45
学童-C

17:45-18:45
選手・準選手

19:00-19:30
かんたん
筋トレ

21:00 CLOSE

10:15-10:45
水中ウォーキング

10:45-11:45
スイムレッスン
初級・中上級

11:45-12:15
水中運動

13:00-13:30
ストレッチ
ボール
アクティブ
ストレッチ

18:45-19:30
かんたん
筋トレ

時刻

プール

スタジオ

12:00

12:00 OPEN

10:15-10:45
水中ウォーキング

10:45-11:45
スイムレッスン
初級・中上級

11:45-12:15
水中運動

13:00-13:30
陸モビ
ボールEX

15:45-16:45
幼児・学童-B

16:45-17:45
学童-C

17:45-18:45
選手・準選手

19:30-20:30
スイムレッスン
中上級

21:00 CLOSE

10:15-10:45
水中ウォーキング

10:45-11:45
スイムレッスン
初級・中上級

11:45-12:15
水中運動

13:00-13:30
陸モビ
ボールEX

18:45-19:30
かんたん
筋トレ

時刻

プール

スタジオ

12:00

12:00 OPEN

10:15-11:00
ベビー

11:00-12:00
幼児

13:00-14:00
学童-B

14:15-15:15
学童-C

15:30-16:30
学童-D

17:00-17:45
ボディ
バランス

19:00 CLOSE

施設のご利用は<18:45>まで

10:15-10:45
水中ウォーキング

10:45-11:45
スイムレッスン
初級・中上級

11:45-12:15
水中運動

13:00-13:30
陸モビ
ボールEX

18:45-19:30
かんたん
筋トレ

時刻

プール

スタジオ

12:00

12:00 OPEN

10:00-11:00
学童-B

11:00-12:00
学童-C

12:00-13:30
育成
※記録会日中止

13:00-15:45
自由遊泳
※記録会日中止

16:00 CLOSE

施設のご利用は<15:45>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

施設のご利用は閉館15分前まで

時刻

プール

スタジオ

12:00

12:00 OPEN

10:00-11:00
学童-B

11:00-12:00
学童-C

12:00-13:30
育成
※記録会日中止

13:00-15:45
自由遊泳
※記録会日中止

16:00 CLOSE

施設のご利用は<15:45>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

施設のご利用は閉館15分前まで

時刻

プール

スタジオ

12:00

12:00 OPEN

10:15-11:00
ベビー

11:15-12:15
スイムレッスン
初級・中上級

12:15-12:45
水中ウォーキング

13:00-13:45
やさしい
筋トレ

15:45-16:45
幼児・学童-B

16:45-17:45
学童-C

17:45-18:45
選手・準選手

18:45-19:30
学童-D

19:30-20:30
スイムレッスン
中上級

21:00 CLOSE

10:15-10:45
ストレッチ
ボール

11:00-11:30
アクティブ
ストレッチ

13:15-13:45

18:45-19:30
ヨガ

時刻

プール

スタジオ

12:00

12:00 OPEN

10:15-10:45
水中ウォーキング

10:45-11:45
スイムレッスン
初級・中上級

11:45-12:15
アクア

13:00-13:45
ボディ
バランス

15:45-16:45
幼児・学童-B

16:45-17:45
学童-C

17:45-18:45
選手・準選手

18:45-19:15
ストレッチ
ボール

19:30-20:00
マーシャル
エアロ

21:00 CLOSE

10:15-10:45
水中ウォーキング

10:45-11:45
スイムレッスン
初級・中上級

11:45-12:15
アクア

13:00-13:45
ボディ
バランス

18:45-19:15
ストレッチ
ボール

19:30-20:00
マーシャル
エアロ

時刻

プール

スタジオ

12:00

12:00 OPEN

10:15-11:00
ベビー

11:30-12:00
モビバンアクア

12:00-13:00
シルバー

13:00-13:30
ストレッチ
ボール
アクティブ
ストレッチ

15:45-16:45
幼児・学童-B

16:45-17:45
学童-C

17:45-18:45
選手・準選手

19:00-19:30
かんたん
筋トレ

21:00 CLOSE

10:15-10:45
水中ウォーキング

10:45-11:45
スイムレッスン
初級・中上級

11:45-12:15
水中運動

13:00-13:30
ストレッチ
ボール
アクティブ
ストレッチ

18:45-19:30
かんたん
筋トレ

時刻

プール

スタジオ

12:00

12:00 OPEN

10:15-10:45
水中ウォーキング

10:45-11:45
スイムレッスン
初級・中上級

11:45-12:15
水中運動

13:00-13:30
陸モビ
ボールEX

15:45-16:45
幼児・学童-B

16:45-17:45
学童-C

17:45-18:45
選手・準選手

19:30-20:30
スイムレッスン
中上級

21:00 CLOSE

10:15-10:45
水中ウォーキング

10:45-11:45
スイムレッスン
初級・中上級

11:45-12:15
水中運動

13:00-13:30
陸モビ
ボールEX

18:45-19:30
かんたん
筋トレ

時刻

プール

スタジオ

12:00

12:00 OPEN

10:15-11:00
ベビー

11:00-12:00
幼児

13:00-14:00
学童-B

14:15-15:15
学童-C

15:30-16:30
学童-D

17:00-17:45
ボディ
バランス

19:00 CLOSE

施設のご利用は<18:45>まで

10:15-10:45
水中ウォーキング

10:45-11:45
スイムレッスン
初級・中上級

11:45-12:15
水中運動

13:00-13:30
陸モビ
ボールEX

18:45-19:30
かんたん
筋トレ

時刻

プール

スタジオ

12:00

12:00 OPEN

10:00-11:00
学童-B

11:00-12:00
学童-C

12:00-13:30
育成
※記録会日中止

13:00-15:45
自由遊泳
※記録会日中止

16:00 CLOSE

施設のご利用は<15:45>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

施設のご利用は閉館15分前まで

時刻

プール

スタジオ

12:00

12:00 OPEN

10:00-11:00
学童-B

11:00-12:00
学童-C

12:00-13:30
育成
※記録会日中止

13:00-15:45
自由遊泳
※記録会日中止

16:00 CLOSE

施設のご利用は<15:45>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

施設のご利用は閉館15分前まで