

スポーツアカデミー相馬 スタジオ・プールプログラム

2020年7月28日～

時間	火		水		木		金		土		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		ストレッチボール (定員:8名) 10:30～11:00 担当:永沢	ベビー 10:15～10:45			ストレッチボール (定員:8名) 10:30～11:00 担当:永沢	ベビー 10:15～10:45	水中ウォーキング 10:30～11:00 担当:安川	サポートレッスン[有料] コンディショニング (定員:8名) 10:30～11:15 担当:永沢	ベビー 10:15～10:45	学童 10:15～11:15	10:30
11:00													
11:30		スイムレッスン<初級> 11:10～11:55 担当:丹羽	【有料】 初級ヨガ (定員:14名) 11:30～12:30 担当:アヴィラ友紀恵	スイムレッスン<マスターズ> 11:10～11:55 担当:永沢		スイムレッスン<初級> 11:10～11:55 担当:永沢	はじめてエアロ (定員:14名) 11:30～12:15 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<中級> 11:00～11:45 担当:毛利		<A>幼児・<C>学童 11:30～12:30	11:30
12:00											泳力認定[有料] 11:45～12:15 担当:毛利		
12:30		水中ウォーキング 12:10～12:40 担当:丹羽		腰痛改善ウォーキング 12:15～12:45 担当:岩佐		アクアダンス 12:10～12:40 担当:安川						泳力認定[有料] 12:30～13:00 担当:毛利	12:30
13:00										10:15～14:00 フリー			13:00
13:30										avex dance master キッズ 13:00～14:00	<A>幼児 13:00～14:00	13:45～13:50休憩	13:30
14:00		10:15～14:30 フリー		10:15～14:00 フリー				10:15～14:30 フリー					14:00
14:30				<A>幼児 14:15～15:15		<A>幼児 14:15～15:15		【有料】 <にこにこ> 14:30～15:15 荒川		学童 14:15～15:15		12:30～14:45 フリー	14:30
15:00													14:45 施設利用終了
15:30													15:30
16:00		学童 15:30～16:30		学童 15:30～16:30		学童 15:30～16:30		学童 15:30～16:30		選手トレーニング 15:30～16:30 ※ストレッチ利用可	<C>学童 15:30～16:30		16:00
16:30											選手16:30～18:30		16:30
17:00	avex dance master リトルキッズ 16:30～17:30	<C>学童 16:45～17:45	選手トレーニング 16:45～17:30 ※ストレッチ利用可	<C>学童 16:45～17:45	選手トレーニング 16:45～17:30 ※ストレッチ利用可	<C>学童 16:45～17:45	選手トレーニング 16:45～17:30 ※ストレッチ利用可	<C>学童 16:45～17:45		16:45 施設利用終了			17:00
17:30											17:00 閉館		
18:00													18:00
18:30	avex dance master キッズ 18:00～19:00	選手 17:45～19:30	ストレッチボール (定員:8名) 18:30～19:00 担当:岩佐	選手 17:45～19:30		選手 17:45～19:30		選手 17:45～19:30		■プールサポートレッスンスケジュール			18:30
19:00													
										水曜日	12:00 ～ 12:30	永沢	19:00
										木曜日	10:30 ～ 11:00	永沢	19:30
											20:15 ～ 20:45	岩佐	19:30
19:30		アクアダンス 19:30～20:00 担当:安川			【有料】 初級ヨガ (定員:14名) 19:30～20:30 担当:アヴィラ友紀恵	スイムレッスン <初級> 19:30～20:15 担当:岩佐	ストレッチボール (定員:8名) 19:30～20:00 担当:岩佐		金曜日	12:00 ～ 12:30	安川	20:00	
20:00										土曜日	10:50 ～ 11:20	岩佐	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	【火～金】 20:45 施設利用終了												21:00
	【火～金】 21:00 閉館												

・サポートレッスン・泳力認定・初級ヨガは有料となります。(事前の申込が必要となります。)

・スタジオプログラムに参加の場合は、受付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。

■プールサポートレッスンスケジュール

曜日	時 間	担当
水曜日	12:00 ～ 12:30	永沢
木曜日	10:30 ～ 11:00	永沢
	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・泳力認定・初級ヨガは有料となります。(事前の申込が必要となります。)

・スタジオプログラムに参加の場合は、受付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。