2020年3月23日(月)～31日(火) 特別レッスンスケジュール

月曜日(Monday)

プール
- 10:15～11:00 水中運動 佐藤
- 10:30～11:15 上級スイム 伊藤
- 11:15～12:00 はじめてスイム 村田
- 13:00～13:45 アクアビクス 小山
- 13:30～14:30 マタニティスイミング 村田
- 14:00～14:45 中級スイム 猪俣
- 14:45～16:00 幼児スイミングA（2歳6ヶ月～5歳）
- 16:00～17:15 学童スイミングB（年少～15歳）
- 17:15～18:30 学童スイミングC（4歳～15歳）
- 18:30～19:30 アカデミー水泳部
- 18:30～20:30 選手コース
- 20:15～21:00 はじめてスイム 篠田
- 20:30～21:15 上級スイム 長谷川

スタジオ
- 10:00～10:30 背骨コンディショニング 村田
- 11:00～11:30 ルーシーダットン 渡邊
- 12:00～12:30 初級エアロビクス 小山
- 13:00～13:30 ストレッチポール 小関
- 14:00～14:30 ボディアタック 小関
- 19:30～20:00 ボディコンバット 小関
- 20:30～21:00 ZUMBA 今井

フリーコース 11:00～15:00 / 19:30～21:40

OPEN 9:45 / CLOSE 22:00

火曜日(Tuesday)

プール
- 10:15～11:00 モビバンアクアウォーク 村田
- 10:00～10:45 中級スイム 佐藤
- 10:15～10:50 ベビースイミング（6ヶ月から3歳）
- 11:00～11:45 親子スイム（1歳6ヶ月から未就学児）
- 13:00～13:45 水中運動 佐藤
- 14:00～14:45 中級スイム 伊藤
- 14:00～14:45 初級スイム 村田
- 14:45～16:00 幼児スイミングA（2歳6ヶ月～5歳）
- 16:00～17:15 学童スイミングB（年少～15歳）
- 17:15～18:30 学童スイミングC（4歳～15歳）
- 18:30～19:30 スイミング育成シャチ
- 18:30～20:30 選手コース
- 20:30～21:15 初級スイム 高橋

スタジオ
- 10:15～10:45 初級ステップ 近藤
- 11:30～12:00 ピラティス 今井
- 13:15～13:45 モビリティストレッチランド 小関
- 14:15～14:45 ボディパンプ 小関
- 19:30～20:00 ボディアタック 小関
- 20:30～21:00 ボディメイク（サーキット） 今井

フリーコース 11:00～15:00 / 19:00～21:40

OPEN 9:45 / CLOSE 22:00

水曜日 休館日

木曜日(Thursday)

プール
- 10:15～11:00 モビバンアクアウォーク 五十嵐
- 10:00～10:45 上級スイム 佐藤
- 11:00～11:45 はじめてスイム 村田
- 13:00～13:45 アクアビクス 小山
- 14:00～14:45 中級スイム 伊藤
- 14:45～16:00 幼児スイミングA（2歳6ヶ月～5歳）
- 16:00～17:15 学童スイミングB（年少～15歳）
- 17:15～18:30 学童スイミングC（4歳～15歳）
- 18:30～19:30 アカデミー水泳部
- 18:30～20:30 選手コース
- 20:30～21:15 マスターズ 伊藤

スタジオ
- 10:15～10:45 初級エアロビクス 小山
- 11:15～11:45 ボディバランス 小山
- 13:00～13:30 奇数週 上級エアロ / 偶数週 上級ステップ
- 14:00～14:30 ボディコンバット 五十嵐 山崎
- 19:30～20:00 ボディパンプ 小関
- 20:30～21:00 ボディコンバット 小関

フリーコース 11:00～15:00 / 19:00～21:40

OPEN 9:45 / CLOSE 22:00

金曜日(Friday)

プール
- 10:15～11:00 水中運動 佐藤
- 10:00～10:45 中級スイム 篠田
- 11:05～11:35 アクアビクス 篠田
- 13:00～13:45 週替わりプログラム 掲示板で確認を!
- 14:00～14:45 はじめてスイム 村田
- 14:45～16:00 幼児スイミングA（2歳6ヶ月～5歳）
- 16:00～17:15 学童スイミングB（年少～15歳）
- 17:15～18:30 学童スイミングC（4歳～15歳）
- 18:30～20:30 選手コース
- 20:30～21:15 中級スイム 伊藤

スタジオ
- 10:45～11:15 オリジナル体操（筋コンディショニング） 小関
- 12:00～12:30 初級エアロビクス 内山
- 13:00～13:30 背骨コンディショニング 村田
- 14:00～14:30 ボディパンプ 小関
- 19:30～20:00 初級ステップ 小山
- 20:30～21:00 ボディジャム 小山

フリーコース 11:00～15:00 / 19:00～21:40

OPEN 9:45 / CLOSE 22:00

土曜日(Saturday)

プール
- 9:00～10:15 学童スイミングA3（4歳～15歳）
- 10:15～11:30 学童スイミングB3（3歳～15歳）
- 11:45～12:30 中級スイム 伊藤
- 11:45～12:30 親子スイム（1歳6ヶ月から未就学児）
- 11:55～12:30 ベビースイミング（6ヶ月から3歳）
- 13:30～14:45 学童スイミングC3（3歳～15歳）
- 14:45～16:00 学童スイミングD3（4歳～15歳）
- 14:45～16:00 スイミング育成シャチ
- 16:00～17:30 アカデミー水泳部
- 16:00～18:00 選手コース

スタジオ
- 9:45～10:15 ピラティス 今井
- 11:00～11:30 太極エクササイズ 丸山
- 13:15～13:45 中級エアロビクス 内山
- 14:30～15:00 バレトン 内山

フリーコース 11:45～13:30 / 17:30～18:40

OPEN 9:00 / CLOSE 19:00

日曜日(Sunday)

プール
- 9:30～10:30 アカデミー水泳部
- 10:45～11:30 親子スイム（1歳6ヶ月から未就学児）
- 13:15～14:00 アクアビクス 長谷川

スタジオ
- 隔週レッスン 9:45～10:15 初級HIPHOP K-J
- 11:00～11:30 ボディバランス 小山
- 12:15～12:45 ボディジャム 小山

フリーコース 10:30～14:40

OPEN 9:00 / CLOSE 15:00

※毎月第3日曜日は
施設開放日となっております。
レッスンはHPや掲示板等で
お知らせさせていただきますので
ご確認の上参加ください。

プール 11:30～14:40

ジム 9:00～14:40

【 プール＆ジム 利用時間 】

平日(月・火・木・金)	10:00～21:40
土曜日	9:00～18:40
日曜日	9:00～14:40

スタジオ施設利用の際のお願い

- 水分補給は、フタのついた物をご利用ください。(ビンなどの割れやすいものも、持ち込みはご遠慮ください。)
- レッスン開始後の途中入退場はケガ防止のためお断りいたします。
- 道具を使用するレッスンはレッスン前までに準備をお願いします。
- レッスン中のケガ・事故防止のため、参加人数の定員を20名とさせていただきます。

プール施設利用の際のお願い

- フリーコース利用時は、コース案内板を確認の上、衝突事故防止のため、右側通行でお願いいたします。
- 衛生管理上、シャワーを必ずあび、整髪料・化粧を落としてから プールにお入りください。
- プール内での貴金属・装飾品の着用は紛失・怪我の原因になる恐れがありますのでご遠慮ください。
- 水分補給は、フタのついた物をご利用ください。
- レッスンの開始後の参加、途中退場はケガ防止のためお断りいたします。

心と健康のスポーツコミュニティー
スポーツアカデミー柏崎