## スポーツアカデミー小矢部

## 2024年 70~11月 73一ル&スタジオ スケジュール

月	MON	火	TUE	水	WED		木	THU	金	FRI	±	SAT
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	スタジオ
9:50~10:35 水中らくらく 体操 横山 10:45~11:30 成人 水泳教室 赤川	10:15~11:00 やさしいエアロ 今井	10:45~11:30 成人水泳教室横山	10:00~10:15 ポールストレッチ 太田 10:30~11:15 ピラティス 今井	10:00~10:45 ゆっくり水中 吉田	10:45~11:30	10:00	10:15~11:00 ゆっくり水中	9:40~10:05 リズム体操 横山 10:20~10:50 スリムアップ 横山	10:45~11:30 成人 水泳教室 赤川	10:00~10:45	9:00~11:00 スイミング 教室	10:10~10:55 ヨガ 定塚
13:00~13:45 水中ウォーキング 吉田	13:00~13:45 いきいき体操 曽根原	14:00~14:45 アクアビクス45 赤川	13:00~13:45 元気アップ体操 太田	13:15~14:00 水中ウォーキング 曽根原	13:30~14:00 リズム体操 太田 14:15~15:00 adidasYOGA 太田	13:00	13:00~13:45 モビバンウォーキン グ 赤川	14:15~14:45 リズム体操 赤川 15:00~15:30 やさしいエアロ 赤川	13:00~13:45 水中ウォーキング 横山 14:00~14:30 アクアビクス30 柄崎	13:00~13:45 フラ エクササイズ 松田  14:00~14:30 BODY BALANCE 太田	大人フリー利用13:30まで 13:30~16:30 スイミング 教室	13:00~13:45 いきいき体操 曽根原 14:30~15:30 キッズ体操 (年中~小学生)
大人フリー利用16:30まで 16:00~19:00 スイミング 教室	17:00~18:00 キッズダンス (小学2年生~)	大人フリー利用16:30まで 16:30~18:30 スイミング 教室		大人フリー利用17:00まで 17:00~19:00 スイミング 教室	17:00~18:00 キッズダンス (年中~小学1年生)	17:00	大人フリー利用16:30まで 16:30~18:30 スイミング 教室	16:30~17:00	大人フリー利用16:30まで 16:00~19:00 スイミング 教室		17:45~18:30 成人水泳教室曾根原	
19:45~20:30 成人 水泳教室 <sub>柄崎</sub>		19:45~20:30 成人 水泳教室 曽根原				20:00		19:30~20:15 パワーヨガ MANAMI	19:45~20:30 成人 水泳教室 吉田	19:10~19:40 adidasYOGA 太田		