

スポーツアカデミー相馬 レッスンプログラム

2020年4月～

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																																								
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5																														
10:00	10:15 開館					10:15 開館(ベビー=10:00)					10:15 開館					10:15 開館(ベビー=10:00)					10:15 開館(ベビー=10:00)					10:00 開館					10:00																																			
10:30	チェア エアロビクス 10:30～11:20 荒川						ストレッチ ボール 10:30～11:00 永沢	ベビー 10:15～10:45					中級 エアロ 10:30～12:00 荒川	水泳入門 10:30～11:00 丹羽	サポート 10:30～11:00 永沢					ストレッチ ボール 10:30～11:00 永沢	ベビー 10:15～10:45					ウォーキング 10:30～11:00 安川	サポート コンディショニング 10:30～11:15 定員:8名 永沢					《B》学童 10:15～11:15					10:30																													
11:00		スイムレッスン 11:10～11:55 《初級》丹羽 《中級》荒川					スイムレッスン 11:10～11:55 《初級》荒川 《マスターズ》永沢					スイムレッスン 11:10～11:55 《初級》丹羽 《中級》安川					スイムレッスン 11:10～11:55 《初級》丹羽 《中級》安川					サポート 10:50～11:20 岩佐					スイムレッスン 11:00～11:45 《中級》毛利					ウォーキング専用 フリースイム					11:00																													
11:30	チェア エアロビクス 11:30～12:00 荒川						初級 ヨガ 11:30～12:30 アヴィラ友紀恵 《有料》 【要予約】						ウオーキング専用 フリースイム ～14:00						ウオーキング専用 フリースイム ～14:00											11:30																																				
12:00	水中ウォーキング 12:10～12:40 丹羽					腰痛解消 ウォーキング 12:15～12:45 岩佐					サポート 12:15～12:45 永沢					フリー ストレッチ ＜解放＞ 11:30～12:30					フリー ストレッチ ＜解放＞ 11:30～12:30					フリー ストレッチ ＜解放＞ 11:30～12:30					12:00																																			
12:30											※定員5名 【要予約】 ゆがみ改善 12:30～13:00 遠藤					アクアダンス 40 12:10～12:50 安川										フリー ストレッチ ＜解放＞ 11:30～12:30					フリー ストレッチ ＜解放＞ 11:30～12:30					12:30																														
13:00	フリー ストレッチ ＜解放＞ 12:30～16:30																														フリー ストレッチ ＜解放＞ 10:00～16:45					13:00																														
13:30																															avex dance キッズ 13:00～14:00					《A》幼児 13:00～14:00					《A》幼児 13:00～14:00					13:30																				
14:00																																				ファミリー コース 13:45～13:50休憩					14:00																									
14:30																																									《A》幼児 14:15～15:15					《A》幼児 14:15～15:15					14:30															
15:00																																									《B》学童 14:15～15:15					《B》学童 14:15～15:15					15:00															
15:30																																																			15:30															
16:00	avex dance リトルキッズ 15:30～16:30					《B》学童 15:30～16:30					《B》学童 15:30～16:30					《B》学童 15:30～16:30					《B》学童 15:30～16:30					《B》学童 15:30～16:30					《B》学童 15:30～16:30					選手 トレーニング 15:00～16:30					《C》学童 15:30～16:30					16:00																				
16:30																																																			16:30															
17:00	選手 トレーニング 16:45～17:30					《C》学童 16:45～17:45					選手 トレーニング 16:45～17:30					《C》学童 16:45～17:45					選手 トレーニング 16:45～17:30					《C》学童 16:45～17:45					選手 トレーニング 16:45～17:30					《C》学童 16:45～17:45					選手 トレーニング 16:45～17:30					《C》学童 16:45～17:45					選手 トレーニング 16:45～17:30					《C》学童 16:45～17:45					17:00					
17:30																																																													17:30					
18:00																																																																		18:00
18:30	選手 17:45～19:30										選手 17:45～19:30										選手 17:45～19:30										選手 17:45～19:30										選手 17:45～19:30										選手 17:45～19:30										18:30					
19:00	フリー ストレッチ ＜解放＞ 19:45～20:45										ストレッチ ボール 18:30～19:00 岩佐										ゆがみ改善 18:15～19:15 遠藤										フリー ストレッチ ＜解放＞ 17:30～19:00										選手 17:45～19:30										選手 17:45～19:30										19:00					
19:30											ワクワク エアロ 19:15～20:15 荒川																																																		19:30					
20:00											スイムレッスン 19:30～20:15 《中級》毛利																																																		20:00					
20:30	サポート 20:15～20:45 安川					フリー スイム					泳力認定 20:15～20:45 毛利					フリー スイム					サポート 20:15～20:45 岩佐					フリー スイム					ストレッチ ボール 19:30～20:00 岩佐										フリー スイム										フリー ストレッチ ＜解放＞ 20:15～20:45										20:30					
21:00	21:15 閉館					21:15 閉館					21:15 閉館					21:15 閉館					21:15 閉館					21:15 閉館					21:15 閉館					21:15 閉館					21:15 閉館					21:15 閉館					21:15 閉館					21:00										

【施設利用時間】
ジム・プール共通
 火～金 10:15～21:00
 土 10:15～20:00
 日 プール 12:30～15:00
 ジム 10:00～16:45

※サポートレッスン・泳力認定は有料です。
 (事前に申込が必要です。)

※スタジオプログラムには人数制限が
 ございますので予約申込が必要です。

※初級ヨガ(アヴィラ友紀恵先生)は有料です。
 初回カウンセリング付き 500円
 予約電話番号 070-2644-2036