

# 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 |                                     |                           |                                   | スタジオ                            | プール                                 |                      |   |  |                                  |                                     |                                     |       |  |  |                                     |       |
| 10:00 | 10:15 開館                            |   |  |  |  |   |                                     |                           |                |  |                                     |   |                                |                           |                                     |                                     |                                  |                                |                                   |                    |                     |     |                                     |                           |                                   | 10:00                           |                                     |                      |   |  |                                  |                                     |                                     |       |  |  |                                     |       |
| 10:30 | チェア<br>エアロビクス<br>10:30～11:20<br>荒川  |   |  |  |  | ストレッチ<br>ポール<br>10:30～11:00<br>永沢                 | ベビー<br>10:15～10:45                  |                           |                |  |                                     | 中級 エアロ<br>10:30～12:00<br>荒川               | 水泳入門<br>10:30～11:00<br>丹羽      | サポート<br>10:30～11:00<br>永沢 |                                     |                                     |                                  |                                | ストレッチ<br>ポール<br>10:30～11:00<br>永沢 | ベビー<br>10:15～10:45 |                     |     |                                     |                           | ウォーキング<br>10:30～11:00<br>安川       | サポート<br>10:30～11:15<br>定員:8名 永沢 | ベビー<br>10:15～10:45                  |                      |   |  |                                  | 《B》学童<br>10:15～11:15                | 10:30                               |       |  |  |                                     |       |
| 11:00 | チェア<br>エアロビクス<br>11:30～12:00<br>荒川  | スイムレッスン<br>11:10～11:55<br>《初級》 丹羽 《中級》 荒川 |  |  |  | 初級 ヨガ<br>11:30～12:30<br>アヴィラ友紀恵<br>《有料》<br>【要予約】  | 11:10～11:55<br>《初級》 荒川 《マスターズ》 永沢   | ウオーキング専用<br>フリースイム        |                |  |                                     | スイムレッスン<br>11:10～11:55<br>《初級》 永沢 《中級》 丹羽 | ウオーキング専用<br>フリースイム             |                           |                                     |                                     | はじめて<br>エアロ<br>11:15～12:15<br>荒川 | 11:10～11:55<br>《初級》 丹羽 《上級》 安川 | ウオーキング専用<br>フリースイム                |                    |                     |     | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>11:30～12:30 | サポート<br>10:50～11:20<br>岩佐 | スイムレッスン<br>11:00～11:45<br>《中級》 毛利 | ウオーキング専用<br>フリースイム              |                                     |                      |   | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>10:00～16:45                              | 11:30                            |                                     |                                     |       |  |  |                                     |       |
| 12:00 | 水中ウォーキング<br>12:10～12:40<br>丹羽       |   |  |  |  | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>12:45～13:15               | 腰痛解消<br>ウォーキング<br>12:15～12:45<br>岩佐 | サポート<br>12:15～12:45<br>永沢 | ※定員5名<br>【要予約】 |  |                                     |   | アクアダンス 40<br>12:10～12:50<br>安川 | ウオーキング専用<br>フリースイム        |                                     |                                     |                                  | サポート<br>12:15～12:45<br>安川      | ウオーキング専用<br>フリースイム                |                    |                     |     | avex dance<br>キッズ<br>13:00～14:00    | 《A》幼児<br>13:00～14:00      | ウオーキング専用<br>フリースイム                |                                 |                                     |                      | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>12:30～13:00<br>遠藤 | ゆがみ改善<br>パーソナル<br>整体サロン<br>KENKO<br>《有料》<br>13:00～16:00<br>【要予約】 | 12:00                            |                                     |                                     |       |  |  |                                     |       |
| 13:00 | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>12:30～16:30 | フリースイム                                    |  |  |  | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>12:30～16:30               | 《A》幼児<br>14:15～15:15                |                           |                |  | 《A》幼児<br>14:15～15:15                |   |                                |                           | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>12:30～16:30 |                                     |                                  |                                | ここにこ<br>14:30～15:30               |                    |                     |     | 《B》学童<br>14:15～15:15                |                           |                                   |                                 | avex dance<br>キッズ<br>13:00～14:00    | 《A》幼児<br>13:00～14:00 | ウオーキング専用<br>フリースイム                        |  |                                  |                                     | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>12:30～16:30 | 13:00 |  |  |                                     |       |
| 14:00 | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>12:30～16:30 |   |  |  |  | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>12:30～16:30               |                                     |                           |                |  | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>12:30～16:30 |   |                                |                           |                                     | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>12:30～16:30 |                                  |                                |                                   |                    | ここにこ<br>14:30～15:30 |     |                                     |                           |                                   | 《B》学童<br>14:15～15:15            |                                     |                      |   |  | avex dance<br>キッズ<br>13:00～14:00 | 《A》幼児<br>13:00～14:00                | ウオーキング専用<br>フリースイム                  |       |  |  | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>12:30～16:30 | 14:00 |
| 15:00 | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>12:30～16:30 |   |  |  |  | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>12:30～16:30               |                                     |                           |                |  | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>12:30～16:30 |   |                                |                           |                                     | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>12:30～16:30 |                                  |                                |                                   |                    | ここにこ<br>14:30～15:30 |     |                                     |                           |                                   | 《B》学童<br>14:15～15:15            |                                     |                      |   |  | avex dance<br>キッズ<br>13:00～14:00 | 《A》幼児<br>13:00～14:00                | ウオーキング専用<br>フリースイム                  |       |  |  | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>12:30～16:30 | 15:00 |
| 16:00 | avex dance<br>リトルキッズ<br>15:30～16:30 | 《B》学童<br>15:30～16:30                      |  |  |  | 予約電話番号<br>090-9531-1294<br>090-3752-8973<br>担当-霜山 | 《B》学童<br>15:30～16:30                |                           |                |  | 《B》学童<br>15:30～16:30                |   |                                |                           | 《B》学童<br>15:30～16:30                |                                     |                                  |                                | 《B》学童<br>15:30～16:30              |                    |                     |     | 《B》学童<br>15:30～16:30                |                           |                                   |                                 | 選手<br>トレーニング<br>15:00～16:30         | 《C》学童<br>15:30～16:30 |   |  |                                  | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>15:00～16:45 | 16:00                               |       |  |  |                                     |       |
| 17:00 | 選手<br>トレーニング<br>16:45～17:30         | 《C》学童<br>16:45～17:45                      |  |  |  | 選手<br>トレーニング<br>16:45～17:30                       | 《C》学童<br>16:45～17:45                |                           |                |  | 選手<br>トレーニング<br>16:45～17:30         |   |                                |                           | 《C》学童<br>16:45～17:45                |                                     |                                  |                                | 選手<br>トレーニング<br>16:45～17:30       |                    |                     |     | 《C》学童<br>16:45～17:45                |                           |                                   |                                 | 選手<br>トレーニング<br>16:45～17:30         | 《C》学童<br>16:45～17:45 |   |  |                                  | 選手<br>トレーニング<br>16:45～17:30         | 17:00                               |       |  |  |                                     |       |
| 17:30 | 選手<br>トレーニング<br>16:45～17:30         | 《C》学童<br>16:45～17:45                      |  |  |  | 選手<br>トレーニング<br>16:45～17:30                       | 《C》学童<br>16:45～17:45                |                           |                |  | 選手<br>トレーニング<br>16:45～17:30         |   |                                |                           | 《C》学童<br>16:45～17:45                |                                     |                                  |                                | 選手<br>トレーニング<br>16:45～17:30       |                    |                     |     | 《C》学童<br>16:45～17:45                |                           |                                   |                                 | 選手<br>トレーニング<br>16:45～17:30         | 《C》学童<br>16:45～17:45 |   |  |                                  | 選手<br>トレーニング<br>16:45～17:30         | 17:30                               |       |  |  |                                     |       |
| 18:00 | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>19:45～20:45 | 選手<br>17:45～19:30                         |  |  |  | 準選手<br>17:45～18:45                                | 選手<br>17:45～19:30                   |                           |                |  | 準選手<br>17:45～18:45                  |   |                                |                           | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>17:30～19:00 |                                     |                                  |                                | 選手<br>17:45～19:30                 |                    |                     |     | 準選手<br>17:45～18:45                  |                           |                                   |                                 | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>16:30～19:45 | 選手<br>16:30～18:30    | ウオーキング専用<br>フリースイム                        |  |                                  |                                     | 18:00                               |       |  |  |                                     |       |
| 18:30 | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>19:45～20:45 | 選手<br>17:45～19:30                         |  |  |  | 準選手<br>17:45～18:45                                | 選手<br>17:45～19:30                   |                           |                |  | 準選手<br>17:45～18:45                  |   |                                |                           | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>17:30～19:00 |                                     |                                  |                                | 選手<br>17:45～19:30                 |                    |                     |     | 準選手<br>17:45～18:45                  |                           |                                   |                                 | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>16:30～19:45 | 選手<br>16:30～18:30    | ウオーキング専用<br>フリースイム                        |  |                                  |                                     | 18:30                               |       |  |  |                                     |       |
| 19:00 | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>19:45～20:45 | 選手<br>17:45～19:30                         |  |  |  | 準選手<br>17:45～18:45                                | 選手<br>17:45～19:30                   |                           |                |  | 準選手<br>17:45～18:45                  |   |                                |                           | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>17:30～19:00 |                                     |                                  |                                | 選手<br>17:45～19:30                 |                    |                     |     | 準選手<br>17:45～18:45                  |                           |                                   |                                 | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>16:30～19:45 | 選手<br>16:30～18:30    | ウオーキング専用<br>フリースイム                        |  |                                  |                                     | 19:00                               |       |  |  |                                     |       |
| 19:30 | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>19:45～20:45 | 選手<br>17:45～19:30                         |  |  |  | 準選手<br>17:45～18:45                                | 選手<br>17:45～19:30                   |                           |                |  | 準選手<br>17:45～18:45                  |   |                                |                           | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>17:30～19:00 |                                     |                                  |                                | 選手<br>17:45～19:30                 |                    |                     |     | 準選手<br>17:45～18:45                  |                           |                                   |                                 | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>16:30～19:45 | 選手<br>16:30～18:30    | ウオーキング専用<br>フリースイム                        |  |                                  |                                     | 19:30                               |       |  |  |                                     |       |
| 20:00 | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>19:45～20:45 | 選手<br>17:45～19:30                         |  |  |  | 準選手<br>17:45～18:45                                | 選手<br>17:45～19:30                   |                           |                |  | 準選手<br>17:45～18:45                  |   |                                |                           | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>17:30～19:00 |                                     |                                  |                                | 選手<br>17:45～19:30                 |                    |                     |     | 準選手<br>17:45～18:45                  |                           |                                   |                                 | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>16:30～19:45 | 選手<br>16:30～18:30    | ウオーキング専用<br>フリースイム                        |  |                                  |                                     | 20:00                               |       |  |  |                                     |       |
| 20:30 | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>19:45～20:45 | 選手<br>17:45～19:30                         |  |  |  | 準選手<br>17:45～18:45                                | 選手<br>17:45～19:30                   |                           |                |  | 準選手<br>17:45～18:45                  |   |                                |                           | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>17:30～19:00 |                                     |                                  |                                | 選手<br>17:45～19:30                 |                    |                     |     | 準選手<br>17:45～18:45                  |                           |                                   |                                 | フリー<br>ストレッチ<br><解放><br>16:30～19:45 | 選手<br>16:30～18:30    | ウオーキング専用<br>フリースイム                        |  |                                  |                                     | 20:30                               |       |  |  |                                     |       |
| 21:00 | 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