

スポーツアカデミー相馬 プールプログラム

2020年6月30日～

時間	火 プール					水 プール					木 プール					金 プール					土 プール					日 プール					時間																														
	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	スィムレッスン 11:10～11:55 《初級》 丹羽 水中ウォーキング 12:10～12:40 丹羽 フリースイム ウォーキング専用 ～14:30					ベビー 10:15～10:45					サポート 10:30～ 11:00 永沢 スィムレッスン 11:10～11:55 《初級》 永沢 アクアダンス 12:10～12:40 安川 フリースイム ウォーキング専用 ～14:00					ベビー 10:15～10:45					ウォーキング 10:30～ 11:00 安川 スィムレッスン 11:10～11:55 《上級》 安川 フリースイム ウォーキング専用 ～14:30					ベビー 10:15～10:45					《B》学童 10:15～11:15 《A》幼児・《C》学童 11:30～12:30 泳力認定 12:30～ 13:00 毛利 ウォーキング専用					10:30																									
11:00																																									11:00																				
11:30																																														11:30															
12:00																																																			12:00										
12:30						腰痛解消 ウォーキング 12:15～12:45 岩佐										サポート 12:00～ 12:30 永沢																				12:30																									
13:00																																				13:00																									
13:30																																				13:30																									
14:00																																				14:00																									
14:30																																				14:30																									
15:00						《A》幼児 14:15～15:15					《A》幼児 14:15～15:15					にこにこ 14:30～15:30					《B》学童 14:15～15:15					14:45 終了 15:00 閉館					15:00																														
15:30																																				15:30																									
16:00	《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					《C》学童 15:30～16:30															16:00																									
16:30																																				16:30																									
17:00	《C》学童 16:45～17:45					《C》学童 16:45～17:45					《C》学童 16:45～17:45					《C》学童 16:45～17:45					選手 16:30～18:30					準選手 16:30 ～18:30					【施設利用時間】 ジム・プール共通 火～金 10:15～20:45 土 10:15～16:45 日 10:00～14:45 ※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。) ※レッスンは縮小して実施します。					17:00																									
17:30																					17:00 閉館															17:30																									
18:00	選手 17:45～19:30 フリースイム ウォーキング専用					選手 17:45～19:30 フリースイム ウォーキング専用					選手 17:45～19:30 フリースイム ウォーキング専用					選手 17:45～19:30 フリースイム ウォーキング専用					選手 17:45～19:30 フリースイム ウォーキング専用					選手 17:45～19:30 フリースイム ウォーキング専用										18:00																									
18:30																																																													18:30
19:00																																																													19:00
19:30																																																													
20:00																																									20:00																				
20:30																																									20:30																				
21:00	20:45 終了 21:00 閉館					20:45 終了 21:00 閉館					20:45 終了 21:00 閉館					20:45 終了 21:00 閉館																				21:00																									

※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。)
※レッスンは縮小して実施します。