

# スポーツアカデミー伊勢崎 レッスンプログラム 2022年11月

|       | 月曜日                                 | 火曜日                                 | 水曜日                                 | 木曜日                                 | 金曜日                                 | 土曜日                     |                         |  |
|-------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|-------------------------|--|
| 10:00 | 館内ご入場は10:00から ご利用時間は10:05からとなります。   |                                     |                                     |                                     |                                     |                         |                         |  |
| 10:30 | <b>入場</b>                           |                                     |                                     |                                     |                                     |                         |                         |  |
| 11:00 | ★★スタートアクア<br>10:45~11:15            | ★腰痛・ひざ痛改善<br>10:45~11:15            |                                     | ★★★パワーアクア<br>10:45~11:30            | ★ダンベル水中運動<br>10:45~11:15            | 9:00                    |                         |  |
| 11:30 | 歩行者専用コース                            | ベビー<br>11:00~11:45                  | 歩行者専用コース                            | ベビー<br>11:00~11:45                  | 歩行者専用コース                            | 学童 土9<br>9:00~10:00     |                         |  |
| 12:00 |                                     | フリーコース                              |                                     | フリーコース                              |                                     | フリーコース                  | 学童 土10<br>10:00~11:00   |  |
| 12:30 |                                     | ★ フィンスイム<br>12:15~13:00             |                                     | ★ 初心者・初級<br>12:15~13:00             |                                     | ★ 初心者・初級<br>12:15~13:00 | ★ 初心者・初級<br>11:45~12:30 |  |
| 13:00 |                                     | レディースアワー13:00~15:00 (女性のみのご利用となります) |                                     | レディースアワー13:00~15:00 (女性のみのご利用となります) |                                     |                         |                         |  |
| 13:30 | ★★ 中上級<br>13:15~14:00               | フリーコース                              | ★★ 中上級<br>13:15~14:00               | ★★ 中上級<br>13:15~14:00               | レディス水中運動<br>13:15~14:00             | 11:30                   |                         |  |
| 14:00 |                                     | 歩行者専用コース                            |                                     |                                     |                                     | ★アクアビクス<br>11:30~12:00  |                         |  |
| 14:30 |                                     | フリーコース                              |                                     |                                     |                                     | ベビー<br>11:10~11:55      |                         |  |
| 15:00 | 15:20 退館となります                       |                                     | 15:20 退館となります                       |                                     | 15:20 退館となります                       |                         | 12:00                   |  |
| 15:30 | 15:20 退館となります                       |                                     | 15:20 退館となります                       |                                     | 15:20 退館となります                       |                         | 12:30                   |  |
| 16:00 | 幼児・学童 3時<br>15:30~16:30<br>(~11級まで) | 幼児・学童 3時<br>15:30~16:30<br>(~11級まで) | 幼児・学童 3時<br>15:30~16:30<br>(~11級まで) | 幼児・学童 3時<br>15:30~16:30<br>(~11級まで) | 幼児・学童 3時<br>15:30~16:30<br>(~11級まで) | 13:00                   |                         |  |
| 16:30 | 学童 4時<br>16:30~17:30                | 学童 4時<br>16:30~17:30                | 学童 4時<br>16:30~17:30                | 学童 4時<br>16:30~17:30                | 学童 4時<br>16:30~17:30                | 13:30                   |                         |  |
| 17:00 | 学童 5時<br>17:30~18:30                | 学童 5時<br>17:30~18:30                | 学童 5時<br>17:30~18:30                | 学童 5時<br>17:30~18:30                | 学童 5時<br>17:30~18:30                | 14:00                   |                         |  |
| 17:30 | ジュニアフリー(中学生クラス)<br>18:30~19:30      | 選手<br>18:30~20:30                   | 選手<br>18:30~20:30                   | 選手<br>18:30~20:30                   | 選手<br>18:30~20:30                   | 14:30                   |                         |  |
| 18:00 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     | 15:00                   |                         |  |
| 18:30 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     | 15:30                   |                         |  |
| 19:00 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     | 16:00                   |                         |  |
| 19:30 | <b>受付終了時間 19:00 までとなります</b>         |                                     |                                     |                                     |                                     |                         | 16:30                   |  |
| 20:00 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     | 17:00                   |                         |  |
| 20:30 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     | 17:30                   |                         |  |
| 21:00 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     | 18:00                   |                         |  |
|       |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     | 18:30                   |                         |  |
|       |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     | 日曜日...休館日               |                         |  |

※レディースアワーは女性のみのご利用となります。