# スポーツアカデミー伊勢崎　レッスンプログラム　　2023年7月～

**館内ご入場は10:00～　ご利用時間は10:05～となります。**

**入場**

## 月曜日

- ★★リフレッシュアクア 10:45～11:15
- 歩行者専用コース
- フリーコース
- ベビー 11:00-11:45
- ★ フィンスイム 12:15-13:00
- ★★ 中上級 13:15-14:00
- 幼児・学童　月3(赤・オレンジのみ) 15:20-16:20
- 入替(5分)
- 学童　月4 16:25-17:25
- 入替(5分)
- 学童　月5 17:30-18:30
- 入替(5分)
- ジュニアフリー(中学生クラス) 18:35-19:35

## 火曜日

- ★腰痛・ひざ痛改善 10:45～11:15
- 歩行者専用コース
- フリーコース
- 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）
- 歩行者専用コース
- フリーコース
- レディース泳法 13：15～14：00
- 幼児・学童　火3(赤・オレンジのみ) 15:20-16:20
- 入替(5分)
- 学童　火4 16:25-17:25
- 入替(5分)
- 学童　火5 17:30-18:30
- 入替(5分)
- 選手 E 18:35-20:35

## 水曜日

- 歩行者専用コース
- フリーコース
- ベビー 11:00-11:45
- ★ 初心者・初級 12:15-13:00
- ★★ 中上級 13:15-14:00
- 幼児・学童　水3(赤・オレンジのみ) 15:20-16:20
- 入替(5分)
- 学童　水4 16:25-17:25
- 入替(5分)
- 学童　水5 17:30-18:30
- 入替(5分)
- 選手 E 18:35-20:35

## 木曜日

- ★★★パワーアクア 10:45～11:30
- 歩行者専用コース
- フリーコース
- 歩行者
- ★★ 中上級 13:15-14:00
- 幼児・学童　木3(赤・オレンジのみ) 15:20-16:20
- 入替(5分)
- 学童　木4 16:25-17:25
- 入替(5分)
- 学童　木5 17:30-18:30
- 入替(5分)
- 選手 E 18:35-20:35
- ジュニアフリー(中学生クラス) 18:35-19:35

## 金曜日

- ★ダンベル水中運動 10:45～11:15
- 歩行者専用コース
- フリーコース
- ★ 初心者・初級 11:45-12:30
- 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）
- 歩行者専用コース
- フリーコース
- レディース水中運動 13：15～14：00
- 幼児・学童　金3(赤・オレンジのみ) 15:20-16:20
- 入替(5分)
- 学童　金4 16:25-17:25
- 入替(5分)
- 学童　金5 17:30-18:30
- 入替(5分)
- 選手 E 18:35-20:35

## 土曜日

- 学童　土9 9:00-10:00
- 入替（5分）
- 学童　土10 10:05-11:05
- 入替（5分）
- ★★リフレッシュアクア 11：30～12：00
- 歩行者専用
- フリーコース
- ベビー 11:10-11:55
- 親子 12:00-12:45
- 幼児 12:00-13:00
- 学童　土1 13:15-14:15
- 入替（5分）
- 学童　土2 14:20-15:20
- 入替（5分）
- 学童　土3 15:25-16:25
- 入替（5分）
- **土曜受付は17:00までとなります**
- 選手 E 16:30-18:30
- ジュニアフリー（中学生） 16:30-17:30

**大人時間　　15:15　までに退館となります**

**受付終了時間　　19:00　までとなります**

**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。