スポーツアカデミー伊勢崎　レッスンプログラム　　2024年4月～

月曜日

- 大人クラス　入場　10:00～
- 歩行者専用コース
- フリーコース
- ★★リフレッシュアクア　10:45～11:15
- ベビー　11:00-11:45
- ★　フィンスイム　12:00～12:45
- ★★　中上級　12:45～13:30
- 大人会員　14:15　までに退館となります
- 学童クラス　入場時間　15:20
- 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
- 受付終了時間　19:00　までとなります

火曜日

- 歩行者専用コース
- フリーコース
- ★腰痛・ひざ痛改善　10:45～11:15
- ★★　中上級　12:45～13:30
- 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　12:00～12:45
- ★★　中上級　12:45～13:30
- 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

- 歩行者専用コース
- フリーコース
- ★★★パワーアクア　10:45～11:30
- ★★　中上級　12:45～13:30
- 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

- 歩行者専用コース
- フリーコース
- ★ダンベル水中運動　10:45～11:15
- ★　初心者・初級　11:45-12:30
- ★水中運動　12：30～13：15
- 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
- フリーコース
- 歩行者
- 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

日曜日・・・休館日