

スポーツアカデミー相馬 スタジオ・プールプログラム

2021年1月5日～

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													10:00	
10:30				ベビー 10:15～10:45				ベビー 10:15～10:45	水中ウォーキング 10:30～11:00 担当:安川		ベビー 10:15～10:45		10:30	
11:00	チェアエアロピクス (定員:14名) 10:30～11:15 担当:荒川		ストレッチポール (定員:8名) 10:30～11:00 担当:永沢							【有料】 サポートレッスン コンディショニング (定員:6名) 10:30～11:15 担当:永沢		学童 10:15～11:15	11:00	
11:30		スイムレッスン<初級> 11:10～11:55 担当:西田		スイムレッスン<マスターズ> 11:10～11:55 担当:永沢	スイムレッスン<初級> 11:10～11:55 担当:永沢		スイムレッスン<上級> 11:10～11:55 担当:安川				スイムレッスン<中級> 11:00～11:45 担当:西田		11:30	
12:00													<A>幼児・<C>学童 11:30～12:30	12:00
12:30		水中ウォーキング 12:10～12:40 担当:荒川		腰痛改善ウォーキング 12:15～12:45 担当:岩佐	アクアダンス 12:10～12:40 担当:安川								12:30	
13:00											10:15～14:00 フリー		13:00	
13:30										avex dance master キッズ 13:00～14:00	<A>幼児 13:00～14:00		13:30	
14:00			10:15～14:00 フリー			10:15～14:00 フリー							14:00	
14:30	10:15～14:30 フリー			<A>幼児 14:15～15:15		<A>幼児 14:15～15:15		10:15～14:30 フリー			学童 14:15～15:15		14:30	
15:00								【有料】 <にこにこ> 14:30～15:15 荒川					15:00	
15:30													15:30	
16:00		学童 15:30～16:30		学童 15:30～16:30		学童 15:30～16:30		学童 15:30～16:30			<C>学童 15:30～16:30		16:00	
16:30										選手トレーニング 15:30～16:30 ※ストレッチ利用可			16:30	
17:00	avex dance master リトルキッズ 16:30～17:30	<C>学童 16:45～17:45	選手トレーニング 16:45～17:30 ※ストレッチ利用可	<C>学童 16:45～17:45	選手トレーニング 16:45～17:30 ※ストレッチ利用可	<C>学童 16:45～17:45	選手トレーニング 16:45～17:30 ※ストレッチ利用可	<C>学童 16:45～17:45					17:00	
17:30													17:30	
18:00													18:00	
18:30	avex dance master キッズ 18:00～19:00	選手 17:45～19:30	ストレッチポール (定員:8名) 18:30～19:00 担当:岩佐	選手 17:45～19:30	選手 17:45～19:30	選手 17:45～19:30	選手 17:45～19:30	選手 17:45～19:30					18:30	
19:00													19:00	
19:30		アクアダンス 19:30～20:00 担当:安川		スイムレッスン <中級> 19:30～20:15 担当:西田	スイムレッスン <初級> 19:30～20:15 担当:岩佐	スイムレッスン <初級> 19:30～20:15 担当:岩佐	スイムレッスン <上級> 19:30～20:15 担当:西田	スイムレッスン <上級> 19:30～20:15 担当:西田					19:30	
20:00													20:00	
20:30		18:45～20:45 フリー		18:45～20:45 フリー		18:45～20:45 フリー		18:45～20:45 フリー					20:30	
21:00	【火～金】 20:45 施設利用終了											21:00		
	【火～金】 21:00 閉館													

■プールサポートレッスンスケジュール

曜日	時間	担当
水曜日	12:00 ~ 12:30	永沢
木曜日	10:30 ~ 11:00	永沢
	20:15 ~ 20:45	岩佐
金曜日	12:00 ~ 12:30	安川
土曜日	10:50 ~ 11:20	岩佐

・サポートレッスン・初級ヨガは有料となります。(事前の申込が必要となります。)

・スタジオプログラムに参加の場合は、受付にて事前の申込が必要となります。

・スタジオ利用は、レッスン前後30分以外はストレッチスペースとしてご自由に利用できます。