

# スポーツアカデミー相馬 スタジオ・プールプログラム 2024年4月～6月

時間	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		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	【火～土】 10:15 開館 (【日】 10:00 開館)												10:00
10:30	チェアエアロビクス (定員:14名) 10:30～11:15 担当:荒川(朋)	スイムレッスン 《初級》 11:10～11:55 担当:荒川	コンディショニング(定員:12名) 10:30～10:45 担当:岩佐	ベビー 10:15～10:45	ヨガ (定員14名) 10:25～11:10 担当:菅野	コンディショニング(定員:10名) 10:30～10:45 担当:岩佐	ベビー 10:15～10:45	《B》学童 10:00～11:15	《B》学童 10:00～11:15	《A》幼児 11:15～12:30	《C》学童 11:15～12:30	《A》幼児 12:30～13:45	10:30
11:00			ストレッチポール(定員:12名) 10:45～11:00 担当:岩佐	スイムレッスン 《初級》 11:10～11:55 担当:岩佐	ピラティス(定員14名) 11:20～11:50 担当:菅野		スイムレッスン 《中級》 11:15～12:00 担当:安川						ストレッチポール(定員:10名) 10:45～11:00 担当:岩佐
11:30	水中ウォーキング 12:10～12:40 担当:荒川	10:15～14:30 フリー	はじめてエアロ (定員:12名) 13:15～13:45 担当:安川	10:15～14:30 フリー	コンディショニング エアロ (定員:14名) 13:15～14:00 担当:荒川(朋)	コンディショニング(定員:10名) 10:30～10:45 担当:安川	10:15～14:30 フリー	avex dance master キッズ 13:00～14:00	ベビー 13:00～13:30	10:15～14:00 フリー	12:30～14:45 フリー	13:00	
12:00													14:00
12:30	14:30	《A》幼児 14:00～15:15	《A》幼児 14:00～15:15	《A》幼児 14:00～15:15	《A》幼児 14:00～15:15	avex dance master ティーン 14:15～15:15	《B》学童 14:00～15:15	14:30					
13:00	15:00	《B》学童 15:15～16:30	《B》学童 15:15～16:30	《B》学童 15:15～16:30	《B》学童 15:15～16:30	選手トレーニング 15:30～16:30	《C》学童 15:15～16:30	15:00					
13:30	15:30	《C》学童 16:30～17:45	《C》学童 16:30～17:45	《C》学童 16:30～17:45	《C》学童 16:30～17:45	選手トレーニング 16:45～17:30	選手16:30～18:30	15:30					
14:00	16:00	avex dance master キッズ 18:00～19:00	選手 17:45～19:30	選手 17:45～19:30	選手 17:45～19:30	選手トレーニング 16:45～17:30	選手16:30～18:30	16:00					
14:30	16:30	avex dance master ティーン 19:15～20:15	avex dance master Free Training 19:15～20:15	avex dance master Free Training 19:15～20:15	avex dance master Free Training 19:15～20:15	選手トレーニング 16:45～17:30	選手16:30～18:30	16:30					
15:00	17:00	18:45～20:45 フリー	スイムレッスン 《中級・マスターズ》 19:30～20:15 担当:安川	スイムレッスン 《中級・マスターズ》 19:30～20:15 担当:安川	スイムレッスン 《中級》 19:30～20:15 担当:荒川	選手トレーニング 16:45～17:30	選手16:30～18:30	17:00					
15:30	17:30	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	選手トレーニング 16:45～17:30	選手16:30～18:30	17:30					
16:00	18:00	avex dance master キッズ 18:00～19:00	選手 17:45～19:30	選手 17:45～19:30	選手 17:45～19:30	選手トレーニング 16:45～17:30	選手16:30～18:30	18:00					
16:30	18:30	avex dance master ティーン 19:15～20:15	avex dance master Free Training 19:15～20:15	avex dance master Free Training 19:15～20:15	avex dance master Free Training 19:15～20:15	選手トレーニング 16:45～17:30	選手16:30～18:30	18:30					
17:00	19:00	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	選手トレーニング 16:45～17:30	選手16:30～18:30	19:00					
17:30	19:30	avex dance master キッズ 18:00～19:00	選手 17:45～19:30	選手 17:45～19:30	選手 17:45～19:30	選手トレーニング 16:45～17:30	選手16:30～18:30	19:30					
18:00	20:00	avex dance master ティーン 19:15～20:15	avex dance master Free Training 19:15～20:15	avex dance master Free Training 19:15～20:15	avex dance master Free Training 19:15～20:15	選手トレーニング 16:45～17:30	選手16:30～18:30	20:00					
18:30	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	選手トレーニング 16:45～17:30	選手16:30～18:30	20:30					
19:00	21:00	avex dance master キッズ 18:00～19:00	選手 17:45～19:30	選手 17:45～19:30	選手 17:45～19:30	選手トレーニング 16:45～17:30	選手16:30～18:30	21:00					
19:30		avex dance master ティーン 19:15～20:15	avex dance master Free Training 19:15～20:15	avex dance master Free Training 19:15～20:15	avex dance master Free Training 19:15～20:15	選手トレーニング 16:45～17:30	選手16:30～18:30						
20:00		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	選手トレーニング 16:45～17:30	選手16:30～18:30						
20:30		avex dance master キッズ 18:00～19:00	選手 17:45～19:30	選手 17:45～19:30	選手 17:45～19:30	選手トレーニング 16:45～17:30	選手16:30～18:30						
21:00		avex dance master ティーン 19:15～20:15	avex dance master Free Training 19:15～20:15	avex dance master Free Training 19:15～20:15	avex dance master Free Training 19:15～20:15	選手トレーニング 16:45～17:30	選手16:30～18:30						

**★ おすすめプログラム ★**

☆ ヨガ ☆  
木曜日 10:25～11:10 担当:菅野  
呼吸・姿勢・心を整えるヨガ!  
どんな方でも楽しめる豊富なバリエーション!!

☆ピラティス☆  
木曜日 11:20～11:50 担当:菅野  
呼吸と身体を運動!リハビリエクササイズ!!

・「コンディショニング」と「ストレッチポール」は、合わせて30分のレッスンとなります。  
 ・スタジオレッスンに参加の場合は、フロントにて事前の申込が必要となります。  
 ・スタジオが使用されていない場合は、フリーストレッチスペースとしてご利用いただけます。