

# 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7月～9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16名) 10:25～11:10 担当:菅野	スイムレッスン 《中級》 11:15～12:00 担当:安川	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	avex dance master キッズ 13:00～14:00	《B》学童 10:00～11:15	《B》学童 10:00～11:15	《C》学童 11:15～12:30	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		はじめてエアロ (定員:14名) 11:30～12:15 担当:荒川(朋)	スイムレッスン 《上級》 11:10～11:55 担当:安川		《A》幼児 11:15～12:30			11:00					
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)	アクアダンス 12:10～12:40 担当:安川	10:15～14:30 フリー	avex dance master ティーン 14:15～15:15	ベビー 13:00～13:30	《A》幼児 12:30～13:45	《A》幼児 12:30～13:45	《C》学童 11:15～12:30	11:30					
12:00													12:30					
12:30	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00
13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:00	21:00
13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:00	21:00	21:00
14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
19:30	20:00	20:30	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
20:00	20:30	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
20:30	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00

**★ 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。