

# スポーツアカデミー小矢部

# プール&スタジオレッスンプログラム

2025.5.1~

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
プール	スタジオ	休館日		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
9:30				9:30	ボールストレッチ 9:45~9:55 太田 枝里	9:30		9:30			
水中 らくらく体操 9:50~10:35 横山 保子	ピラティス 9:45~10:30 今井 昌子			さわやか 水中歩行 10:00~10:45 吉田 嘉代子	音楽療法 10:00~10:30 田悟 恵		リズム体操 9:40~10:10 横山 保子			学童タイム 9:00~11:00	YOGA 10:10~10:55 定塚 聡子
					第2.4リズム体操						
ストレッチ 成人 水泳教室 10:45~11:45 横山 保子	やさしいエアロ 10:40~11:25 今井 昌子				ヨガ 10:45~11:30 MANAMI	ストレッチ 成人 水泳教室 10:45~11:45 柄崎 千佳		スリムアップ 10:20~10:50 横山 保子			ボールストレッチ 11:10~11:25 太田 枝里
12	フリー			フリー		フリー		フリー		フリー	
13											
水中歩行&アクア 13:00~13:45 赤川 侑香	いきいき体操 13:00~14:00 曾根原 智子			痛み解消 水中歩行 13:15~14:00 曾根原 智子		モビバンアクア 13:00~13:45 上野 晴香		さわやか水中 歩行 13:00~13:45 横山 保子		フラエクササイズ 13:00~13:45 松田 美紀	いきいき体操 13:00~14:00 曾根原 智子
14										学童タイム 13:30~15:30	
					おしゃべりストレッチ 14:15~14:30		モビバン&パンチ 14:00~14:30 赤川 侑香	やさしいアクア 14:00~14:30 柄崎 千佳		ボールストレッチ 14:00~14:15 横山 保子	
					adidasヨガ 14:30~15:00 太田 枝里		やさしいエアロ 14:30~15:00 赤川 侑香				
17	学童タイム 17:00~19:00			学童タイム 17:00~19:00		学童タイム 16:30~18:30	ストレッチ 16:30~17:00 松田 美紀	学童タイム 16:00~19:00			成人 水泳教室 17:45~18:30 曾根原 智子
											フリー
19											
成人 水泳教室 19:45~20:30 柄崎 千佳				成人 水泳教室 19:45~20:30 曾根原 智子		フリー	パワーヨガ 19:30~20:15 MANAMI	成人 水泳教室 19:45~20:30 吉田 嘉代子			フリー
									adidasヨガ 19:10~19:40 太田 枝里		
										19時閉館	