

スポーツアカデミー伊勢崎 レッスンプログラム

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| 10:00 | 館内ご入場は10:00から ご利用時間は10:05からとなります。 | | | | | |
| 10:30 | 入場 | | | | | |
| 11:00 | ★★スタートアクア 10:45~11:15 | ★腰痛・ひざ痛改善 10:45~11:15 | | ★★★パワーアクア 10:45~11:30 | ★ダンベル水中運動 10:45~11:15 | |
| 11:30 | 歩行者専用コース | 歩行者専用コース | 歩行者専用コース | 歩行者専用コース | 歩行者専用コース | |
| 12:00 | フリーコース | フリーコース | フリーコース | フリーコース | フリーコース | 学童 土9 9:00-10:00 |
| 12:30 | ★ フィンスイム 12:15-13:00 | | ★ 初心者・初級 12:15-13:00 | | ★ 初心者・初級 11:45-12:30 | 学童 土10 10:00-11:00 |
| 13:00 | | レディースアワー13:00~15:00 (女性のみのご利用となります) | | | レディースアワー13:00~15:00 (女性のみのご利用となります) | |
| 13:30 | ★★ 中上級 13:15-14:00 | フリーコース | ★★ 中上級 13:15-14:00 | ★★ 中上級 13:15-14:00 | フリーコース | ★アクアビクス 11:30~12:00 |
| 14:00 | | レディース泳法 13:15~14:00 | | | レディース水中運動 13:15~14:00 | ベビー 11:10-11:55 |
| 14:30 | | | | | | 親子 12:00-12:45 |
| 15:00 | 15:20 退館となります | 15:20 退館となります | 15:20 退館となります | 15:20 退館となります | 15:20 退館となります | 学童 土1 13:15-14:15 |
| 15:30 | | | | | | |
| 16:00 | 幼児・学童 3時 15:30-16:30 (~11級まで) | 幼児・学童 3時 15:30-16:30 (~11級まで) | 幼児・学童 3時 15:30-16:30 (~11級まで) | 幼児・学童 3時 15:30-16:30 (~11級まで) | 幼児・学童 3時 15:30-16:30 (~11級まで) | 学童 土2 14:15-15:15 |
| 16:30 | | | | | | |
| 17:00 | 学童 4時 16:30-17:30 | 学童 4時 16:30-17:30 | 学童 4時 16:30-17:30 | 学童 4時 16:30-17:30 | 学童 4時 16:30-17:30 | 学童 土3 15:15-16:15 |
| 17:30 | | | | | | |
| 18:00 | 学童 5時 17:30-18:30 | 学童 5時 17:30-18:30 | 学童 5時 17:30-18:30 | 学童 5時 17:30-18:30 | 学童 5時 17:30-18:30 | 土曜受付は17:00までとなります。 |
| 18:30 | ジュニアフリー(中学生クラス) 18:30-19:30 | 選手 18:30-20:30 | 選手 18:30-20:30 | 選手 18:30-20:30 | 選手 18:30-20:30 | 選手 16:30-18:30 |
| 19:00 | | | | ジュニアフリー(中学生クラス) 18:30-19:30 | | ジュニアフリー(中学生) 16:30-17:30 |
| 19:30 | 受付終了時間 19:00 までとなります | | | | | |
| 20:00 | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | 日曜日...休館日 |

※レディースアワーは女性のみのご利用となります。