

スポーツアカデミー相馬 スタジオ・プールプログラム 2023年10月～12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)		コンディショニング 10:30～10:45 ストレッチポール （定員：10名） 10:45～11:00 担当：岩佐	ベビー 10:15～10:45	コンディショニング 10:30～10:45 ストレッチポール （定員：10名） 10:45～11:00 担当：岩佐		コンディショニング 10:30～10:45 ストレッチポール （定員：10名） 10:45～11:00 担当：安川	ベビー 10:15～10:45		《B》学童 10:00～11:15		《B》学童 10:00～11:15	10:30
11:00													11:00
11:30		スイムレッスン 《初級》 11:10～11:55 担当：荒川		スイムレッスン 《初級》 11:10～11:55 担当：岩佐		スイムレッスン 《中級》 11:10～11:55 担当：安川		スイムレッスン 《上級》 11:10～11:55 担当：安川				《C》学童 11:15～12:30	11:30
12:00							はじめてエアロ （定員：14名） 11:30～12:15 担当：荒川(朋)			《A》幼児 11:15～12:30			12:00
12:30		水中ウォーキング 12:10～12:40 担当：荒川		水中ウォーキング 12:10～12:40 担当：荒川		アクアダンス 12:10～12:40 担当：安川						《A》幼児 12:30～13:45	12:30
13:00				10:15～14:30 フリー		10:15～14:30 フリー		10:15～14:30 フリー					13:00
13:30			はじめてエアロ （定員：10名） 13:15～13:45 担当：安川		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 13:15～13:30 ストレッチポール （定員：10名） 13:30～13:45 担当：安川		avex dance master キッズ 13:00～14:00	ベビー 13:00～13:30 10:15～14:00 フリー			13:30
14:00		10:15～14:30 フリー										12:30～14:45 フリー	14:00
14:30				《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
15:00											14:45 施設利用終了 15:00 閉館		15:00
15:30		《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			○サポートレッスン ※コーチと要相談		15:30
16:00									選手トレーニング 15:30～16:30 ※ストレッチ利用はできません。	《C》学童 15:15～16:30			16:00
16:30				《C》学童 16:30～17:45		《C》学童 16:30～17:45		《C》学童 16:30～17:45		選手16:30～18:30			16:30
17:00		《C》学童 16:30～17:45	選手トレーニング 16:45～17:30		選手トレーニング 16:45～17:30		選手トレーニング 16:45～17:30		16:45 施設利用終了 17:00 閉館				17:00
17:30											・「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。 ※今までのストレッチポールと同様です。 ・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。		
18:00	avex dance master キッズ 18:00～19:00	選手 17:45～19:30	コンディショニング 18:30～18:45 ストレッチポール （定員：10名） 18:45～19:00 担当：岩佐	選手 17:45～19:30	選手 17:45～19:30	選手 17:45～19:30	コンディショニング 18:45～19:00 ストレッチポール （定員：10名） 19:00～19:15 担当：荒川	選手 17:45～19:30					
18:30													
19:00													
19:30	avex dance master ティーン 19:15～20:15		avex dance master Free Training 19:15～20:15	スイムレッスン 《中級・マスターズ》 19:30～20:15 担当：安川	avex dance master Free Training 19:15～20:15	18:45～20:45 フリー		スイムレッスン 《初・中級》 19:30～20:15 担当：荒川					
20:00		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 【火～金】 21:00 閉館		