

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													
11:30		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													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							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				《A》幼児 12:30~13:45	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													14:30
15:00				《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	15:00
15:30													15:30
16:00		《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					16:00
16:30													16:30
17:00		《C》学童 16:30~17:45	選手トレーニング 16:45~17:30	《C》学童 16:30~17:45	選手トレーニング 16:45~17:30	《C》学童 16:30~17:45	選手トレーニング 16:45~17:30	《C》学童 16:30~17:45					17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30	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													19:00
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			スイムレッスン 《初・中級》 19:30~20:15 担当:荒川					19:30
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					20:00
20:30													20:30
21:00	【火~金】 20:45 施設利用終了 【火~金】 21:00 閉館												21:00

・「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。

○サポートレッスン
※コーチと要相談

14:45 施設利用終了
15:00 閉館

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。

16:45 施設利用終了
17:00 閉館

選手16:30~18:30