

# スポーツアカデミー相馬 スタジオ・プールプログラム

## 2021年9月～

時間	火		水		木		金		土		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													10:00	
10:30				ベビー 10:15～10:45				ベビー 10:15～10:45		ベビー 10:15～10:45		《B》学童 10:15～11:15	10:30	
11:00	チェアエアロビクス (定員：14名) 10:30～11:15 担当：荒川		ストレッチボール (定員：8名) 10:30～11:00 担当：永沢				ストレッチボール (定員：8名) 10:30～11:00 担当：永沢	水中ウォーキング 10:30～11:00 担当：安川		【有料】 サポートレッスン コンディショニング (定員：5名) 10:30～11:15 担当：永沢			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《中級》 11:10～11:55 担当：荒川		スイムレッスン《上級》 11:10～11:55 担当：永沢		スイムレッスン《マスターズ》 11:10～11:55 担当：安川				《B》学童 11:15～12:15	11:30	
12:00							はじめてエアロ (定員：14名) 11:30～12:15 担当：荒川						《C》学童 11:30～12:30	12:00
12:30		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														13:00
13:30				10:15～14:00 フリー		10:15～14:00 フリー				avex dance master キッズ 13:00～14:00		《A》幼児 12:45～13:45	12:30～14:45 45フリー	13:30
14:00														14:00
14:30		10:15～14:30 フリー						10:15～14:30 フリー						14:30
15:00				《A》幼児 14:15～15:15		《A》幼児 14:15～15:15								15:00
15:30														15:30
16:00		《B》学童 15:30～16:30		《B》学童 15:30～16:30		《B》学童 15:30～16:30		《B》学童 15:30～16:30						16:00
16:30										選手トレーニング 15:30～16:30 ※ストレッチ利用可		《C》学童 15:30～16:30	16:30	
17:00			選手トレーニング 16:45～17:30 ※ストレッチ利用可		選手トレーニング 16:45～17:30 ※ストレッチ利用可		選手トレーニング 16:45～17:30 ※ストレッチ利用可							17:00
17:30		《C》学童 16:45～17:45		《C》学童 16:45～17:45		《C》学童 16:45～17:45		《C》学童 16:45～17:45						17:30
18:00														18:00
18:30	avex dance master キッズ 18:00～19:00	選手 17:45～19:30	ストレッチボール (定員：8名) 18:30～19:00 担当：岩佐	選手 17:45～19:30		選手 17:45～19:30		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	アクアダンス 19:30～20:00 担当：安川				スイムレッスン 《初級》 19:30～20:15 担当：岩佐								19:30
20:00														20:00
20:30		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						20:30
21:00	【火～金】 20:45 施設利用終了													
	【火～金】 21:00 閉館													

### ■プールサポートレッスンスケジュール

曜日	時間	担当
水曜日	12:00～12:30	永沢
木曜日	10:30～11:00	永沢
	20:15～20:45	岩佐
金曜日	12:00～12:30	安川
土曜日	10:50～11:20	岩佐

- ・サポートレッスン・初級ヨガは有料となります。(事前の申込が必要となります。)
- ・スタジオプログラムに参加の場合は、受付にて事前の申込が必要となります。
- ・スタジオ利用は、レッスン前後30分以外はストレッチスペースとしてご自由に利用できます。