スポーツアカデミー小矢部

2024年
6月

プール＆スタジオ スケジュール

...成人水泳教室は成人スクールメンバーの教室です
...お子様対象のスクールです
...靴をご用意いただくプログラムです
...椅子を使用するプログラムです

月 MON

プール
- 9:50〜10:35 水中らくらく体操 横山
- 10:45〜11:30 成人 水泳教室 赤川
- 13:00〜13:45 さわやか 水中歩行 吉田
- 大人フリー利用16:30まで 16:00〜19:00 スイミング教室
- 19:45〜20:30 成人 水泳教室 柄崎

スタジオ
- 10:15〜11:00 やさしいエアロ 今井
- 13:00〜13:45 いきいき体操 曽根原
- 17:00〜18:00 キッズダンス（小学2年生〜）

火 TUE

プール
- 10:45〜11:30 成人 水泳教室 横山
- 14:00〜14:45 脂肪燃焼 アクア 赤川
- 大人フリー利用16:30まで 16:30〜18:30 スイミング教室
- 19:45〜20:30 成人 水泳教室 曽根原

スタジオ
- 10:30〜11:15 ピラティス 今井
- 13:00〜13:45 元気アップ体操 太田

水 WED

プール
- 10:00〜10:45 さわやか 水中歩行 吉田
- 13:15〜14:00 痛み解消 水中歩行 曽根原
- 大人フリー利用17:00まで 17:00〜19:00 スイミング教室

スタジオ
- 10:00〜10:30 リズム体操 太田
- 10:45〜11:30 ヨガ MANAMI
- 13:30〜14:00 リズム体操 太田
- 14:15〜15:00 adidasYOGA 太田
- 17:00〜18:00 キッズダンス（年中〜小学1年生）

木 THU

プール
- 10:15〜11:00 ゆっくり 水中歩行 吉田
- 13:00〜13:45 モビバン アクア 赤川
- 大人フリー利用16:30まで 16:30〜18:30 スイミング教室

スタジオ
- 9:40〜10:05 リズム体操 横山
- 10:20〜10:50 スリムアップ 横山
- 14:00〜14:30 リズム体操 今井
- 14:45〜15:15 やさしいエアロ 今井
- 16:30〜17:30 キッズ体操（年中〜小学生）
- 19:30〜20:15 パワーヨガ MANAMI

金 FRI

プール
- 10:45〜11:30 成人 水泳教室 赤川
- 13:00〜13:45 さわやか 水中歩行 横山
- 14:00〜14:45 やさしい アクア 柄崎
- 大人フリー利用16:30まで 16:00〜19:00 スイミング教室
- 19:45〜20:30 成人 水泳教室 吉田

スタジオ
- 10:00〜10:45 いきいき体操 太田
- 13:00〜13:45 フラ エクササイズ 松田
- 14:00〜14:30 BODY BALANCE 太田
- 19:10〜19:40 adidasYOGA 太田

土 SAT

プール
- 大人フリー利用11:00から 9:00〜11:00 スイミング教室
- 大人フリー利用13:30まで 13:30〜16:30 スイミング教室
- 17:45〜18:30 成人 水泳教室 曽根原

スタジオ
- 10:10〜10:55 ヨガ 定塚
- 13:00〜13:45 いきいき体操 曽根原
- 14:30〜15:30 キッズ体操（年中〜小学生）