

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9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 | | | 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 | 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 | 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。