

# スポーツアカデミー伊勢崎 レッスンプログラム 2021年10月～

新クラス

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00	館内ご入場は10:00から ご利用時間は10:05からとなります。					
10:30	入場					
11:00	★★スタートアクア 10:45～11:15	★腰痛・ひざ痛改善 10:45～11:15		★★★パワーアクア 10:45～11:30	★ダンベル水中運動 10:45～11:15	
11:30	歩行者専用コース	歩行者専用コース	歩行者専用コース	歩行者専用コース	歩行者専用コース	
12:00	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	学童 土9 9:00-10:00
12:30	★ フィンスイム 12:15-13:00		★ 初心者・初級 12:15-13:00		★ 初心者・初級 11:45-12:30	幼児・学童 土10 10:00-11:00 (～11級まで)
13:00		レディースアワー13:00～15:00 (女性のみのご利用となります)			レディースアワー13:00～15:00 (女性のみのご利用となります)	
13:30	★★ 中上級 13:15-14:00	歩行者専用コース	★★ 中上級 13:15-14:00	★★ 中上級 13:15-14:00	歩行者専用コース	★アクアビクス 11:30～12:00
14:00		フリーコース	レディース泳法 13:15～14:00		フリーコース	ベビー 11:10-11:55
14:30						親子 12:00-12:45
15:00	15:20 退館となります	15:20 退館となります	15:20 退館となります	15:20 退館となります	15:20 退館となります	学童 土1 13:15-14:15
15:30						
16:00	幼児・学童 3時 15:30-16:30 (～11級まで)	幼児・学童 3時 15:30-16:30 (～11級まで)	幼児・学童 3時 15:30-16:30 (～11級まで)	幼児・学童 3時 15:30-16:30 (～11級まで)	幼児・学童 3時 15:30-16:30 (～11級まで)	学童 土2 14:15-15:15
16:30						
17:00	学童 4時 16:30-17:30	学童 4時 16:30-17:30	学童 4時 16:30-17:30	学童 4時 16:30-17:30	学童 4時 16:30-17:30	学童 土3 15:15-16:15
17:30						
18:00	学童 5時 17:30-18:30	学童 5時 17:30-18:30	学童 5時 17:30-18:30	学童 5時 17:30-18:30	学童 5時 17:30-18:30	土曜受付は17:00までとなります。
18:30	ジュニアフリー(中学生クラス) 18:30-19:30	選手 18:30-20:30	選手 18:30-20:30	選手 18:30-20:30	選手 18:30-20:30	選手 16:30-18:30
19:00				ジュニアフリー(中学生クラス) 18:30-19:30		ジュニアフリー(中学生) 16:30-17:30
19:30	受付終了時間 19:00 までとなります					
20:00						
20:30						
21:00						日曜日・・・休館日

※レディースアワーは女性のみのご利用となります。