

スポーツアカデミー ー関 レッスンプログラム

火						水						木						金						土						日					
時刻	プール					スタジオ	時刻	プール					スタジオ	時刻	プール					スタジオ	時刻	プール					時刻	プール							
	1	2	3	4	5			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	1	2	3
10:	10:00 OPEN						10:	10:00 OPEN						10:	10:00 OPEN						10:	10:00 OPEN						10:	10:00 OPEN						
10:15-11:00	ベビー					10:15-10:45	10:15-10:45	水中ウォーキング					10:15-10:45	エアロ初級	10:15-10:45	水中ウォーキング					10:15-10:45	ベビー					10:00-11:00	学童-B							
11:	11:15-12:15					11:00-11:30	11:	10:45-11:45					11:00-11:20	ステップ	11:	10:45-11:45					11:00-12:00	幼児					11:00-12:00	学童-C							
12:	12:15-12:45					11:45-12:15	12:	11:30-12:00					10:50-11:20	水中運動	12:	11:45-12:15					12:00-13:00	フリーコース					12:00-13:30	育成							
13:	12:15-12:45					13:00-13:45	13:	12:00-13:00					13:00-13:30	陸モビ	13:	11:45-12:15					13:00-13:00	フリーコース					12:00-13:30	※記録会日中止							
14:	フリーコース					ボディバランス	14:	フリーコース					13:30-14:00	ボールEX	14:	フリーコース					13:00-14:00	学童-B					13:30-14:00	自由遊泳							
15:	フリーコース						15:	フリーコース							15:	フリーコース					14:15-15:15	学童-C					13:30-15:45	※記録会日中止							
16:	15:45-16:45						16:	15:45-16:45							16:	15:45-16:45					15:30-16:30	学童-D					16:00	CLOSE							
17:	16:45-17:45						17:	16:45-17:45							17:	16:45-17:45					17:00-17:45	選手・準選手					17:00-17:45	ボディバランス							
18:	17:45-18:45						18:	17:45-18:45							18:	17:45-18:45						選手・準選手						施設のご利用は<15:45>まで							
19:	19:30-20:30					18:45-19:15	19:	19:30-20:00					19:00-19:30	ストレッチポール	19:	19:30-20:00					19:00-19:00	CLOSE						営業時間							
20:	19:30-20:30					19:30-20:00	20:	19:30-20:00					19:00-20:45	マージナルエアロ	20:	19:30-20:30					19:00-20:45	フリーコース						施設のご利用は<18:45>まで							
21:	21:00 CLOSE					ヨガ	21:	21:00 CLOSE							21:	21:00 CLOSE						フリーコース						火～金 10:00～21:00							
	施設のご利用は<20:45>まで							施設のご利用は<20:45>まで							施設のご利用は<20:45>まで							施設のご利用は<20:45>まで							土 10:00～19:00						
																													日・祝日 10:00～16:00						
																													月曜日 定休日						
																													施設のご利用は閉館15分前まで						