

# スポーツアカデミー伊勢崎 レッスンプログラム 2024年12月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日				
10:00	<b>大人クラス 入場 10:00~</b>									
10:30	歩行者専用コース フリーコース	歩行者専用コース フリーコース	歩行者専用コース フリーコース	歩行者専用コース フリーコース	歩行者専用コース フリーコース	9:00				
11:00						★ダンベル水中運動 10:45~11:15	★腰痛・ひざ痛改善 10:45~11:15	★★★アクアピクス45 10:45~11:30	★ダンベル水中運動 10:45~11:15	学童 土9 9:00-10:00
11:30						ベビー 11:00-11:45		ベビー 11:00-11:45		入替 (5分)
12:00						★ フィンスイム 12:00~12:45		★ 初心者・初級 12:00~12:45		学童 土10 10:05-11:05
12:30						★★ 中上級 12:45~13:30	★★ 中上級 12:45~13:30	★★ 中上級 12:45~13:30	★★ 中上級 12:45~13:30	★ 初心者・初級 11:45-12:30
13:00						入替 (5分)				
13:30						水中運動 11:30~12:00				
14:00	<b>大人会員 14:15 までに退館となります</b>									
14:30	<b>学童クラス 入場時間 15:20</b>									
15:00	幼児・学童 月3(赤・オレンジのみ) 15:20-16:20	幼児・学童 火3(赤・オレンジのみ) 15:20-16:20	幼児・学童 水3(赤・オレンジのみ) 15:20-16:20	幼児・学童 木3(赤・オレンジのみ) 15:20-16:20	幼児・学童 金3(赤・オレンジのみ) 15:20-16:20	13:30				
16:00	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	学童 土1 13:15-14:15				
16:30	学童 月4 16:25-17:25	学童 火4 16:25-17:25	学童 水4 16:25-17:25	学童 木4 16:25-17:25	学童 金4 16:25-17:25	入替 (5分)				
17:00	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	学童 土2 14:20-15:20				
17:30	学童 月5 17:30-18:30	学童 火5 17:30-18:30	学童 水5 17:30-18:30	学童 木5 17:30-18:30	学童 金5 17:30-18:30	入替 (5分)				
18:00	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	学童 土3 15:25-16:25				
18:30	ジュニアフリー(中学生クラス) 18:35-19:35	選手 E 18:35-20:35	選手 E 18:35-20:35	選手 E 18:35-20:35	選手 E 18:35-20:35	入替 (5分)				
19:00						土曜受付は17:00までとなります				
19:30	<b>受付終了時間 19:00 までとなります</b>									
20:00						選手 E 16:30-18:30				
20:30						ジュニアフリー(中学生) 16:30-17:30				
21:00						日曜日・・・休館日				