

スポーツアカデミー伊勢崎 レッスンプログラム 2022年7月

	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	9:00
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	9:30
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	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 12:15-13:00	★ 初心者・初級 12:15-13:00	★ 初心者・初級 11:45-12:30	10:30
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)	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)	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)	11:00
13:30	★★ 中上級 13:15-14:00	レディース泳法 13:15~14:00	★★ 中上級 13:15-14:00	★★ 中上級 13:15-14:00	レディース水中運動 13:15~14:00	11:30
14:00	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	12:00
14:30	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	12:30
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	13:00
15:30	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	13:30
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)	14:00
16:30	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 4時 16:30-17:30	14:30
17:00	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	15:00
17:30	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	15:30
18:00	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	16:00
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	16:30
19:00	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	17:00
19:30	受付終了時間 19:00 までとなります					17:30
20:00	受付終了時間 19:00 までとなります					18:00
20:30	受付終了時間 19:00 までとなります					18:30
21:00	受付終了時間 19:00 までとなります					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。