

スポーツアカデミー相馬 スタジオ・プールプログラム

2022年12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													10:00	
10:30				ベビー 10:15~10:45				ベビー 10:15~10:45		ベビー 10:15~10:45		《B》学童 10:15~11:15	10:30	
11:00	チェアエアロビクス (定員:14名) 10:30~11:15 担当:荒川(朋)		ストレッチボール (定員:10名) 10:30~11:00 担当:岩佐				ストレッチボール (定員:10名) 10:30~11:00 担当:荒川(恵)						11:00	
11:30		スイムレッスン 《初・中級》 11:10~11:55 担当:荒川		スイムレッスン 《マスターズ》 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		スイムレッスン 《初級》 11:10~11:55 担当:岩佐				《B》学童 11:15~12:15	11:30	
12:00							はじめてエアロ (定員:14名) 11:30~12:15 担当:荒川(朋)					《C》学童 11:30~12:30	12:00	
12:30		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		水中ウォーキング 12:10~12:40 担当:荒川				10:15~14:00 フリー	12:30	
13:00												《A》幼児 12:45~13:45	13:00	
13:30	はじめてエアロ (定員:10名) 13:15~13:45 担当:安川			10:15~14:30 フリー		10:15~14:30 フリー		10:15~14:30 フリー			avex dance master キッズ 13:00~14:00	《A》幼児 13:00~14:00	13:30	
14:00		10:15~14:30 フリー											14:00	
14:30													14:30	
15:00				《A》幼児 14:15~15:15		《A》幼児 14:15~15:15					avex dance master ティーン 14:15~15:15	《B》学童 14:15~15:15	15:00	
15:30													15:30	
16:00		《B》学童 15:30~16:30		《B》学童 15:30~16:30		《B》学童 15:30~16:30		《B》学童 15:30~16:30				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。	《C》学童 15:30~16:30	16:00
16:30												選手16:30~18:30	16:30	
17:00		《C》学童 16:45~17:45	選手トレーニング 16:45~17:30	《C》学童 16:45~17:45	選手トレーニング 16:45~17:30	《C》学童 16:45~17:45	選手トレーニング 16:45~17:30	《C》学童 16:45~17:45					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		選手 17:45~19:30		選手 17:45~19:30		選手 17:45~19:30					18:30	
19:00			ストレッチボール (定員:10名) 18:30~19:00 担当:岩佐										19:00	
19:30	avex dance master ティーン 19:15~20:15	スイムレッスン《中・上級》 19:30~20:15 担当:安川				スイムレッスン《初・中級》 19:30~20:15 担当:岩佐							19:30	
20:00													20:00	
20:30		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					20:30	
21:00													21:00	

○サポートレッスンスケジュール

曜日	時間	担当
水曜日	12:00 ~ 12:30	安川
木曜日	20:15 ~ 20:45	岩佐
土曜日	10:50 ~ 11:20	

・サポートレッスンは有料となります。
(事前の申込が必要となります。)
・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。
・スタジオ利用は、レッスン前後30分以外はストレッチスペースとしてご自由に利用できます。

【火~金】 20:45 施設利用終了
【火~金】 21:00 閉館