

# スポーツアカデミー相馬 スタジオ・プールプログラム

## 2021年5月～

時間	火		水		木		金		土		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	水中ウォーキング 10:30～11:00 担当:安川		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		ストレッチポール (定員:8名) 10:30～11:00 担当:永沢							【有料】 サポートレッスン コンディショニング (定員:5名) 10:30～11:15 担当:永沢			11:00
11:30		スイムレッスン《初級》 11:10～11:55 担当:荒川		スイムレッスン《中級》 11:10～11:55 担当:荒川		スイムレッスン《上級》 11:10～11:55 担当:永沢		スイムレッスン《マスターズ》 11:10～11:55 担当:安川					11:30
12:00													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							12:30
13:00													13:00
13:30				10:15～14:00 フリー		10:15～14:00 フリー					avex dance master キッズ 13:00～14:00	《A》幼児 13:00～14:00	13:30
14:00													14:00
14:30		10:15～14:30 フリー						10:15～14:30 フリー					14:30
15:00				《A》幼児 14:15～15:15		《A》幼児 14:15～15:15		【有料】 《にこにこ》 14:30～15:15 荒川				《B》学童 14:15～15:15	14:45 施設利用終了
15:30													15:00 閉館
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				《C》学童 15:30～16:30	15:30
16:30													16:30
17:00	avex dance master リトルキッズ 16:30～17:30		選手トレーニング 16:45～17:30 ※ストレッチ利用可	《C》学童 16:45～17:45	選手トレーニング 16:45～17:30 ※ストレッチ利用可	《C》学童 16:45～17:45	選手トレーニング 16:45～17:30 ※ストレッチ利用可	《C》学童 16:45～17:45					16:45 施設利用終了
17:30		《C》学童 16:45～17:45											17:00 閉館
18:00													18:00
18:30	avex dance master キッズ 18:00～19:00	選手 17:45～19:30	ストレッチポール (定員:8名) 18:30～19:00 担当:岩佐	選手 17:45～19:30	ストレッチポール (定員:8名) 18:45～19:15 担当:岩佐	選手 17:45～19:30	ストレッチポール (定員:8名) 18:45～19:15 担当:岩佐	選手 17:45～19:30					18:30
19:00													19:00
19:30		アクアダンス 19:30～20:00 担当:安川				スイムレッスン 《初級》 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	【火～金】 20:45 施設利用終了											21:00	
	【火～金】 21:00 閉館												

### ■プール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	永沢
木曜日	10:30～11:00	永沢
	20:15～20:45	岩佐
金曜日	12:00～12:30	安川
土曜日	10:50～11:20	岩佐

・サポートレッスン・初級日は有料となります。(事前の申込が必要となります。)

・スタジオプログラムに参加の場合は、受付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。