スポーツアカデミー小矢部

2025年
1月～3月
プール＆スタジオ スケジュール

...成人水泳教室は成人スクールメンバーの教室です
...お子様対象のスクールです
...靴をご用意いただくプログラムです
...椅子を使用するプログラムです

	月 MON		火 TUE		水 WED		木 THU		金 FRI		土 SAT	
	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	スタジオ
9:00											大人フリー利用11:00から 9:00～11:00 スイミング教室	
10:00	9:50～10:35 水中らくらく体操 横山	10:15～11:00 やさしいエアロ 今井		10:00～10:15 ポールストレッチ 太田 10:30～11:15 ピラティス 今井	10:00～10:45 ゆっくり水中 吉田	10:00～10:30 リズム体操 太田	10:15～11:00 ゆっくり水中 吉田	9:40～10:05 リズム体操 横山 10:20～10:50 スリムアップ 横山		10:00～10:45 いきいき体操 太田		10:10～10:55 ヨガ 定塚
11:00	10:45～11:30 成人水泳教室 赤川		10:45～11:30 成人水泳教室 横山			10:45～11:30 ヨガ MANAMI			10:45～11:30 成人水泳教室 赤川			
12:00												
13:00	13:00～13:45 水中ウォーキング 吉田	13:00～13:45 いきいき体操 曽根原		13:00～13:45 元気アップ体操 太田	13:15～14:00 水中ウォーキング 曽根原		13:00～13:45 モビバンウォーキング 赤川		13:00～13:45 水中ウォーキング 横山	13:00～13:45 フラエクササイズ 松田	大人フリー利用13:30まで 13:30～16:30 スイミング教室	13:00～13:45 いきいき体操 曽根原
14:00			14:00～14:45 アクアビクス45 赤川			14:00～14:15 リズム体操 太田 14:30～15:00 adidasYOGA 太田		14:15～14:45 リズム体操 赤川	14:00～14:30 アクアビクス30 柄崎	14:00～14:30 BODY BALANCE 太田		14:30～15:30 キッズ体操 （年中～小学生）
15:00								15:00～15:30 やさしいエアロ 赤川				
16:00	大人フリー利用16:30まで 16:00～19:00 スイミング教室	17:00～18:00 キッズダンス （小学2年生～）	大人フリー利用16:30まで 16:30～18:30 スイミング教室		大人フリー利用17:00まで 17:00～19:00 スイミング教室	17:00～18:00 キッズダンス （年中～小学1年生）	大人フリー利用16:30まで 16:30～18:30 スイミング教室	16:30～17:00 ストレッチ 松田	大人フリー利用16:30まで 16:00～19:00 スイミング教室		17:45～18:30 成人水泳教室 曽根原	
17:00												
18:00												
19:00										19:10～19:40 adidasYOGA 太田		
20:00	19:45～20:30 成人水泳教室 柄崎		19:45～20:30 成人水泳教室 曽根原					19:30～20:15 パワーヨガ MANAMI	19:45～20:30 成人水泳教室 吉田			
21:00												