

スポーツアカデミー相馬 スタジオ・プールプログラム 2023年4月～6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	チェアエアロビクス (定員：14名) 10:30～11:15 担当：荒川(朋)		コンディショニング 10:30～10:45 ストレッチポール (定員：10名) 10:45～11:00 担当：岩佐	ベビー 10:15～10:45	コンディショニング 10:30～10:45 ストレッチポール (定員：10名) 10:45～11:00 担当：岩佐		コンディショニング 10:30～10:45 ストレッチポール (定員：10名) 10:45～11:00 担当：安川	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													
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 《初級》 11:10～11:55 担当：岩佐		スイムレッスン 《中級》 11:10～11:55 担当：安川		スイムレッスン 《中級》 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		《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		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						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		コンディショニング エアロ 13:15～14:00 担当：荒川(朋)				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		10:15～14:30 フリー		10:15～14:30 フリー		10:15～14:30 フリー				12:30～14:45 フリー	14:00
14:30				《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		14:30
15:00												14:45 施設利用終了 15:00 閉館	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	avex dance master キッズ 18:00～19:00	選手 17:45～19:30	コンディショニング 18:30～18:45 ストレッチポール (定員：10名) 18:45～19:00 担当：岩佐	選手 17:45～19:30	選手 17:45～19:30	選手 17:45～19:30	選手 17:45～19:30	選手 17:45～19:30					18:00
18:30									コンディショニング 18:45～19:00 ストレッチポール (定員：10名) 19:00～19:15 担当：荒川				18:30
19:00													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		18:45～20:45 フリー		スイムレッスン 《初・中級》 19:30～20:15 担当：荒川					19:30
20:00		18:45～20:45 フリー											20:00
20:30													20:30
21:00													21:00

○サポートレッスン

コーチ	曜日	時間
安川	水	20:15～20:45
	金	12:00～12:30
荒川	金	20:15～20:45
岩佐	土	10:50～11:20

・「コンディショニング」と「ストレッチポール」は、合わせて30分のレッスンとなります。
 ※今までのストレッチポールと同様です。
 ・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。

【火～金】 20:45 施設利用終了

【火～金】 21:00 閉館