スポーツアカデミー小矢部

2023年
11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

プール	スタジオ
9:50～10:35 水中らくらく体操 横山	9:40～10:10 BODYBALANCE 太田
10:45～11:30 成人 水泳教室 曽根原	10:15～11:00 やさしいエアロ 今井
13:00～13:45 さわやか 水中歩行 吉田	13:00～13:45 いきいき体操 曽根原
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～）
19:45～20:30 成人 水泳教室 柄崎	

火 TUE

プール	スタジオ
11:00～12:00 成人 水泳教室 横山	10:30～11:15 ピラティス 今井
14:00～14:45 脂肪燃焼 アクア 太田	13:00～13:45 元気アップ体操 太田
大人フリー利用16:30まで 16:30～18:30 スイミング 教室	
19:45～20:30 成人 水泳教室 曽根原	

水 WED

プール	スタジオ
10:00～10:45 さわやか 水中歩行 吉田	10:00～10:30 リズム体操 太田
	10:45～11:30 ヨガ MANAMI
13:15～14:00 痛み解消 水中歩行 曽根原	13:30～14:00 リズム体操 太田
	14:15～15:00 adidasヨガ 太田
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）

木 THU

プール	スタジオ
	9:40～10:05 リズム体操 横山
10:15～11:00 ゆっくり 水中歩行 吉田	10:20～10:50 スリムアップ 横山
13:00～13:45 モビバン アクア 太田	
	14:00～14:30 リズム体操 今井
	14:45～15:15 やさしいエアロ 今井
大人フリー利用16:30まで 16:30～18:30 スイミング 教室	16:30～17:30 キッズ体操 （年中～小学生）
	19:30～20:15 パワーヨガ MANAMI

金 FRI

プール	スタジオ
	10:00～10:45 いきいき体操 太田
10:45～11:30 成人 水泳教室 柄崎	
13:00～13:45 さわやか 水中歩行 横山	13:00～13:45 フラ エクササイズ 松田
14:00～14:45 やさしい アクア 石川	
大人フリー利用16:30まで 16:00～19:00 スイミング 教室	
19:45～20:30 成人 水泳教室 吉田	

土 SAT

プール	スタジオ
大人フリー利用11:00から 9:00～11:00 スイミング 教室	10:10～10:55 ヨガ 定塚
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
	14:30～15:30 キッズ体操 （年中～小学生）
17:45～18:30 成人 水泳教室 曽根原	