

# 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11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 | 【火~土】 10:15 開館 (【日】 10:00 開館)                    |   |  |   |  |   |  |   |   |                      |  |                      | 10:00 |
| 10:30 | チェアエアロビクス<br>(定員:14名)<br>10:30~11:15<br>担当:荒川(朋) |   | コンディショニング<br>10:30~10:45<br>ストレッチポール<br>(定員:10名)<br>10:45~11:00<br>担当:岩佐 | ベビー<br>10:15~10:45                            | コンディショニング<br>10:30~10:45<br>ストレッチポール<br>(定員:10名)<br>10:45~11:00<br>担当:岩佐 |   | コンディショニング<br>10:30~10:45<br>ストレッチポール<br>(定員:10名)<br>10:45~11:00<br>担当:安川 | ベビー<br>10:15~10:45                        |   | 《B》学童<br>10:00~11:15 |  | 《B》学童<br>10:00~11:15 | 10:30 |
| 11:00 |  |   |  |   |  |   |  |   |   |                      |  |                      |       |
| 11:30 |  | スイムレッスン<br>《初級》<br>11:10~11:55<br>担当:荒川 |  | スイムレッスン<br>《初級》<br>11:10~11:55<br>担当:岩佐       |  | スイムレッスン<br>《中級》<br>11:10~11:55<br>担当:安川 |  | スイムレッスン<br>《上級》<br>11:10~11:55<br>担当:安川   |   |                      |  | 《C》学童<br>11:15~12:30 | 11:30 |
| 12:00 |  |   |  |   |  |   |  |   |   |                      |  |                      | 12:00 |
| 12:30 |  | 水中ウォーキング<br>12:10~12:40<br>担当:荒川        |  | 水中ウォーキング<br>12:10~12:40<br>担当:荒川              |  | アクアダンス<br>12:10~12:40<br>担当:安川          |  |   |   |                      |  |                      | 12:30 |
| 13:00 |  |   |  | 10:15~14:30<br>フリー                            |  | 10:15~14:30<br>フリー                      |  | 10:15~14:30<br>フリー                        |   |                      |  | 《A》幼児<br>12:30~13:45 | 13:00 |
| 13:30 |  |   | はじめてエアロ<br>(定員:10名)<br>13:15~13:45<br>担当:安川                              |   | コンディショニング<br>エアロ<br>(定員:14名)<br>13:15~14:00<br>担当:荒川(朋)                  |   | コンディショニング<br>13:15~13:30<br>ストレッチポール<br>(定員:10名)<br>13:30~13:45<br>担当:安川 |   | avex<br>dance master<br>キッズ<br>13:00~14:00  |                      | ベビー<br>13:00~13:30<br>10:15~14:00<br>フリー |                      | 13:30 |
| 14:00 |  | 10:15~14:30<br>フリー                      |  |   |  |   |  |   |   |                      |  | 12:30~14:45<br>フリー   | 14:00 |
| 14:30 |  |   |  |   |  |   |  |   |   |                      |  |                      | 14:30 |
| 15:00 |  |   |  | 《A》幼児<br>14:00~15:15                          |  | 《A》幼児<br>14:00~15:15                    |  |   | avex<br>dance master<br>ティーン<br>14:15~15:15 |                      | 《B》学童<br>14:00~15:15                     |                      | 15:00 |
| 15:30 |  |   |  |   |  |   |  |   |   |                      |  |                      | 15:30 |
| 16:00 |  | 《B》学童<br>15:15~16:30                    |  | 《B》学童<br>15:15~16:30                          |  | 《B》学童<br>15:15~16:30                    |  | 《B》学童<br>15:15~16:30                      |   |                      |  |                      | 16:00 |
| 16:30 |  |   |  |   |  |   |  |   |   |                      |  |                      | 16:30 |
| 17:00 |  | 《C》学童<br>16:30~17:45                    | 選手トレーニング<br>16:45~17:30  | 《C》学童<br>16:30~17:45                          | 選手トレーニング<br>16:45~17:30  | 《C》学童<br>16:30~17:45                    | 選手トレーニング<br>16:45~17:30  | 《C》学童<br>16:30~17:45                      |   |                      |  |                      | 17:00 |
| 17:30 |  |   |  |   |  |   |  |   |   |                      |  |                      | 17:30 |
| 18:00 |  |   |  |   |  |   |  |   |   |                      |  |                      | 18:00 |
| 18:30 | avex<br>dance master<br>キッズ<br>18:00~19:00       | 選手<br>17:45~19:30                       | コンディショニング<br>18:30~18:45<br>ストレッチポール<br>(定員:10名)<br>18:45~19:00<br>担当:岩佐 | 選手<br>17:45~19:30                             | 選手<br>17:45~19:30  | 選手<br>17:45~19:30                       | コンディショニング<br>18:45~19:00<br>ストレッチポール<br>(定員:10名)<br>19:00~19:15<br>担当:荒川 | 選手<br>17:45~19:30                         |   |                      |  |                      | 18:30 |
| 19:00 |  |   |  |   |  |   |  |   |   |                      |  |                      | 19:00 |
| 19:30 | avex<br>dance master<br>ティーン<br>19:15~20:15      |   | avex<br>dance master<br>Free Training<br>19:15~20:15                     | スイムレッスン<br>《中級・マスターズ》<br>19:30~20:15<br>担当:安川 | avex<br>dance master<br>Free Training<br>19:15~20:15                     | 18:45~20:45<br>フリー                      |  | スイムレッスン<br>《初・中級》<br>19:30~20:15<br>担当:荒川 |   |                      |  |                      | 19:30 |
| 20:00 |  | 18:45~20:45<br>フリー                      |  |   |  |   |  |   |   |                      |  |                      | 20:00 |
| 20:30 |  |   |  | 18:45~20:45<br>フリー                            |  |   |  |   |   |                      |  |                      | 20:30 |
| 21:00 | 【火~金】 20:45 施設利用終了<br>【火~金】 21:00 閉館             |   |  |   |  |   |  |   |   |                      |  |                      | 21:00 |

・「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。

・スタジオが使用されていない場合は、フリーストレッチスペースとしてご利用いただけます。

○サポートレッスン  
※コーチと要相談

14:45 施設利用終了  
15:00 閉館

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。

選手16:30~18:30  
16:45 施設利用終了  
17:00 閉館