スポーツアカデミー小矢部

2023年
10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<br>水中らくらく<br>体操<br>横山 | 9:40～10:10<br>BODYBALANCE<br>太田 |
| 10:45～11:30<br>成人<br>水泳教室<br>曽根原 | 10:15～11:00<br>やさしいエアロ<br>今井 |
| 13:00～13:45<br>さわやか<br>水中歩行<br>吉田 | 13:00～13:45<br>いきいき体操<br>曽根原 |
| 大人フリー利用16:30まで<br>16:00～19:00<br>スイミング<br>教室 | 17:00～18:00<br>キッズダンス<br>（小学2年生～） |
| 19:45～20:30<br>成人<br>水泳教室<br>柄崎 | |

## 火 TUE

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

## 水 WED

| プール | スタジオ |
|---|---|
| 10:00～10:45<br>さわやか<br>水中歩行<br>吉田 | 10:00～10:30<br>リズム体操<br>太田 |
| | 10:45～11:30<br>ヨガ<br>MANAMI |
| 13:15～14:00<br>痛み解消<br>水中歩行<br>曽根原 | 13:30～14:00<br>リズム体操<br>太田 |
| | 14:15～15:00<br>adidasヨガ<br>太田 |
| 大人フリー利用17:00まで<br>17:00～19:00<br>スイミング<br>教室 | 17:00～18:00<br>キッズダンス<br>（年中～小学1年生） |

## 木 THU

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

## 金 FRI

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

## 土 SAT

| プール | スタジオ |
|---|---|
| 大人フリー利用11:00から<br>9:00～11:00<br>スイミング<br>教室 | 10:10～10:55<br>ヨガ<br>定塚 |
| | 13:00～13:45<br>いきいき体操<br>曽根原 |
| 大人フリー利用13:30まで<br>13:30～16:30<br>スイミング<br>教室 | 14:30～15:30<br>キッズ体操<br>（年中～小学生） |
| 17:45～18:30<br>成人<br>水泳教室<br>曽根原 | |