

スポーツアカデミー相馬 スタジオ・プールプログラム

2021年12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		ストレッチホール (定員：10名) 10:30～11:00 担当：永沢	ベビー 10:15～10:45			ストレッチホール (定員：10名) 10:30～11:00 担当：永沢	ベビー 10:15～10:45	【有料】 コンディショニング (定員：7名) 10:30～11:15 担当：永沢	ベビー 10:15～10:45		《B》学童 10:15～11:15	10:30	
11:00													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・中級》 11:10～11:55 担当：荒川		スイムレッスン《上級》 11:10～11:55 担当：永沢		スイムレッスン《マスターズ》 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					《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				アクアダンス 12:10～12:40 担当：安川		水中ウォーキング 12:10～12:40 担当：岩佐				10:15～14:00 フリー	12:30	
13:00												《A》幼児 12:45～13:45	13:00	
13:30					コンディショニング エアロ 13:15～14:00 担当：荒川				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													14:30	
15:00				《A》幼児 14:15～15:15		《A》幼児 14:15～15:15							14:45 施設利用終了	15:00
15:30													15:00 閉館	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													16:30	
17:00					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				選手16:30～18:30	17:00
17:30		《C》学童 16:45～17:45		《C》学童 16:45～17:45		《C》学童 16:45～17:45		《C》学童 16:45～17:45					16:45 施設利用終了	17:30
18:00													17:00 閉館	18:00
18:30	avex dance master キッズ 18:00～19:00	選手 17:45～19:30		選手 17:45～19:30		選手 17:45～19:30		選手 17:45～19:30						18:30
19:00			ストレッチホール (定員：10名) 18:30～19:00 担当：岩佐											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				スイムレッスン《初・中級》 19:30～20:15 担当：岩佐								19:30
20:00														20:00
20:30		18:45～20:45 フリー		18:45～20:45 フリー		18:45～20:45 フリー		18:45～20:45 フリー						20:30
21:00														21:00

■プールサポートレッスンスケジュール

曜日	時間	担当
木曜日	10:30 ~ 11:00	永沢
	20:15 ~ 20:45	岩佐
金曜日	12:00 ~ 12:30	安川
土曜日	10:50 ~ 11:20	岩佐

- ・サポートレッスン・初級ヨガは有料となります。(事前の申込が必要となります。)
- ・スタジオプログラムに参加の場合は、受付にて事前の申込が必要となります。
- ・スタジオ利用は、レッスン前後30分以外はストレッチスペースとしてご自由に利用できます。

【火～金】 20:45 施設利用終了

【火～金】 21:00 閉館