

# スポーツアカデミー相馬 スタジオ・プールプログラム 2024年10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 (定員:14名) 10:30~11:15 担当:荒川(朋)		コンディショニング (定員:12名) 10:30~10:45 担当:岩佐	ベビー 10:15~10:45	ヨガ (定員16名) 10:25~11:10 担当:菅野		コンディショニング (定員:12名) 10:30~10:45 担当:岩佐	ベビー 10:15~10:45		《B》学童 10:00~11:15		《B》学童 10:00~11:15	10:30
11:00				ストレッチボール (定員:12名) 10:45~11:00 担当:岩佐				ストレッチボール (定員:12名) 10:45~11:00 担当:岩佐					
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	ピラティス (定員14名) 11:20~11:50 担当:菅野			スイムレッスン 《中級》 11:15~12:00 担当:安川		スイムレッスン 《上級》 11:10~11:55 担当:安川		《C》学童 11:15~12:30	11:30
12:00													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				アキアダンス 12:10~12:40 担当:安川					12:30
13:00				10:15~14:30 フリー				10:15~14:30 フリー				《A》幼児 12:30~13:45	13:00
13:30					コンディショニング エアロ (定員:14名) 13:15~14:00 担当:荒川(朋)				10:15~14:30 フリー	avex dance master キッズ 13:00~14:00	ベビー 13:00~13:30 10:15~14:00 フリー		13:30
14:00		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 14:00~15:15						avex dance master ティーン 14:15~15:15	《B》学童 14:00~15:15		15:00
15:30													15:30
16:00		《B》学童 15:15~16:30		《B》学童 15:15~16:30									16:00
16:30													16:30
17:00		《C》学童 16:30~17:45	選手トレーニング 16:45~17:30	《C》学童 16:30~17:45	選手トレーニング 16:45~17:30								17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30	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 (定員:12名) 18:30~18:45 担当:岩佐	選手 17:45~19:30									18:30
19:00			ストレッチボール (定員:12名) 18:45~19:00 担当:岩佐										19:00
19:30	avex dance master ティーン 19:15~20:15			avex dance master Free Training 19:15~20:15									19:30
20:00		18:45~20:45 フリー		スイムレッスン 《中級・マスターズ》 19:30~20:15 担当:安川									20:00
20:30				18:45~20:45 フリー									20:30
21:00													21:00
【火~金】 20:45 施設利用終了													
【火~金】 21:00 閉館													

**★ おすすめプログラム ★**

☆ ヨガ ☆  
木曜日 10:25~11:10 担当:菅野  
呼吸・姿勢・心を整えるヨガ!  
どんな方でも楽しめる豊富なバリエーション!!

☆ピラティス☆  
木曜日 11:20~11:50 担当:菅野  
呼吸と身体を運動!リハビリエクササイズ!!

・スタジオレッスンは、マイページから事前にご予約をして下さい。(1週間前より可)  
・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自由にご利用いただけます。