

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3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(朋)		コンディショニング 10:30～10:45 ストレッチポール (定員：10名) 10:45～11:00 担当：岩佐	ベビー 10:15～10:45	コンディショニング 10:30～10:45 ストレッチポール (定員：10名) 10:45～11:00 担当：岩佐		コンディショニング 10:30～10:45 ストレッチポール (定員：10名) 10:45～11:00 担当：安川	ベビー 10:15～10:45		ベビー 10:15～10:45		《B》学童 10:15～11:15	10:30	
11:00			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		スイムレッスン 《中級》 11:10～11:55 担当：安川		スイムレッスン 《上級》 11:10～11:55 担当：安川					11:00
11:30							はじめてエアロ (定員：14名) 11:30～12:15 担当：荒川(朋)					《B》学童 11:15～12:15		11:30
12:00												10:15～14:00 フリー		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		アクアダンス 12:10～12:40 担当：安川								12:30
13:00													《A》幼児 12:45～13:45	13:00
13:30			はじめてエアロ (定員：10名) 13:15～13:45 担当：安川		10:15～14:30 フリー	コンディショニング エアロ 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		《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				12:30～14:45 フリー	14:00	
14:30										avex dance master ティーン 14:15～15:15			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 閉館	15:00
15:30														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												選手16:30～18:30	16:30	
17:00		《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	《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					16:45 施設利用終了 17:00 閉館	17:00
17:30														17:30
18:00	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 18:30～18:45 ストレッチポール (定員：10名) 18:45～19:00 担当：岩佐	選手 17:45～19:30	選手 17:45～19:30	選手 17:45～19:30	選手 17:45～19:30	選手 17:45～19:30	コンディショニング 18:45～19:00 ストレッチポール (定員：10名) 19:00～19:15 担当：荒川					18:00
18:30														18:30
19:00														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		18:45～20:45 フリー		スイムレッスン 《初・中級》 19:30～20:15 担当：荒川						19:30
20:00		18:45～20:45 フリー												20:00
20:30														20:30
21:00														21:00

○サポートレッスン

コーチ	曜日	時間
安川	水	20:15～20:45
安川	金	12:00～12:30
荒川	金	20:15～20:45
岩佐	土	10:50～11:20

・「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。

【火～金】 20:45 施設利用終了

【火～金】 21:00 閉館