

# スポーツアカデミー相馬 スタジオ・プールプログラム

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)	スイムレッスン 《初級》 11:10~11:55 担当:荒川	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	スイムレッスン 《中級》 11:15~12:00 担当:安川	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	《A》幼児 11:15~12:30	《C》学童 11:15~12:30	10:30					
11:00			ストレッチポール (定員:12名) 10:45~11:00 担当:岩佐	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		ストレッチポール (定員:12名) 10:45~11:00 担当:岩佐	はじめてエアロ (定員:14名) 11:30~12:15 担当:荒川(朋)					スイムレッスン 《上級》 11:10~11:55 担当:安川	11:00				
11:30	水中ウォーキング 12:10~12:40 担当:荒川	10:15~14:30 フリー	はじめてエアロ (定員:12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 (定員:14名) 13:15~14:00 担当:荒川(朋)	10:15~14:30 フリー	コンディショニング (定員:12名) 13:15~13:30 担当:安川	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	《A》幼児 12:30~13:45	11:30					
12:00													12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00
12:30	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00
13:00	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	
13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00			
14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00				
14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00					
15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00						
15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00							
16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00								
16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00									
17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00										
17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00											
18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00												
18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00													
19:00	19:30	20:00	20:30	21:00														
19:30	20:00	20:30	21:00															
20:00	20:30	21:00																
20:30	21:00																	
21:00																		

**★ 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!!

・「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。  
・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。