スポーツアカデミー六甲道　レッスンプログラム

2019 年　5 月～

自由に「歩くコース」「泳ぐコース」は　平日10：00-18：00　土曜日9：00-16：00　までとなっております
混　雑　時　は　譲　り　合　い　ご　利　用　く　だ　さ　い

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	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
9:00												9:00-10:15 ジュニアＡ１ 3才～小学3年生
10:00	10:45-11:45 体すっきり 体　操 平田	10:20-11:30 未就園児 坂本・高田	10:45-11:45 ヒーリング ヨ　ガ 中川	10:30-11:00 ベビー（ラッコ） 小林彩華 10:30-11:15 親子（イルカ） 坂本 11:05-12:15 未就園児 坂本・小林彩華	10:45-11:45 リラックス ヨ　ガ 三宅	10:20-11:30 未就園児 坂本・山本	10:45-11:45 体めざめる ボール エクササイズ 土岐 ※4週目 14時～15時	10:30-11:00 ベビー（ラッコ） 小林彩華 10:30-11:15 親子（イルカ） 高田 11:05-12:15 未就園児 小林彩華・高田	10:45-11:45 ダイエット ヨ　ガ 川村	10:20-11:30 未就園児 坂本・山本		10:15-11:30 ジュニアＡ２ 3才～小学3年生
11:00	11:30-12:00 ベビー（ラッコ） 坂本 11:30-12:15 親子（イルカ） 高田				12:00-12:30 転倒予防 森	11:30-12:00 ベビー（ラッコ） 坂本 11:30-12:15 親子（イルカ） 小林彩華				11:30-12:00 ベビー（ラッコ） 高田 11:30-12:15 親子（イルカ） 坂本	12:00-13:00 キッズ バレエＡ （3才～ 小学生） 未経験	11:45-12:15 ベビー（ラッコ） 小林彩華 11:45-12:30 親子（イルカ） 坂本・高田
12:00	11:50-12:50 太極拳 大野	12:20-12:50 初　級 山本 12:20-12:50 中　級 梶原		12:20-13:05 上級４泳法 木村		12:20-12:50 初　級 小林彩華 12:20-12:50 中　級 山本		12:20-13:05 上級４泳法 小林俊和		12:20-12:50 初　級 山本 12:20-12:50 中　級 木村		
13:00		12:55-13:25 アクアウォーク 山本				12:55-13:25 アクアウォーク 森				12:55-13:25 モビバンウォーク 小林俊和	13:10-14:10 キッズ バレエＢ （3才～ 小学生）	13:30-14:45 ジュニアＢ 3才～小学生
14:00		14:45-16:00 ジュニアＡ 3才～小学3年生		14:45-16:00 ジュニアＡ 3才～小学3年生		14:45-16:00 ジュニアＡ 3才～小学3年生		14:45-16:00 ジュニアＡ 3才～小学3年生		14:45-16:00 ジュニアＡ 3才～小学3年生	14:15-15:45 キッズ バレエＣ （ﾄｩｼｭｰｽﾞ）	14:45-16:00 ジュニアＣ 5才～中学生 ＡＳキッズ
15:00												
16:00	16:30-17:30 カワイ 体育教室 （幼児）	16:00-17:15 ジュニアＢ 3才～小学生		16:00-17:15 ジュニアＢ 3才～小学生	16:00-16:45 キッズ HIPHOP （幼児） 16:45-17:45 キッズ HIPHOP （学童入門） 17:45-18:45 キッズ HIPHOP （学童中級）	16:00-17:15 ジュニアＢ 3才～小学生	16:00-17:00 キッズ バレエＡ （3才～ 小学生）	16:00-17:15 ジュニアＢ 3才～小学生		16:00-17:15 ジュニアＢ 3才～小学生		16:00-20:00 選手
17:00	17:30-18:30 カワイ 体育教室 （学童）	17:15-18:30 ジュニアＣ 5才～中学生		17:15-18:30 ジュニアＣ 5才～中学生		17:15-18:30 ジュニアＣ 5才～中学生 ＡＳキッズ	17:00-18:30 キッズ バレエＢ・Ｃ （ﾄｩｼｭｰｽﾞ）	17:15-18:30 ジュニアＣ 5才～中学生	17:30-18:30 空手 （5才～ 小学生）	17:15-18:30 ジュニアＣ 5才～中学生		
18:00		18:30-20:00 選手		18:30-20:00 選手		18:30-20:00 選手		18:30-20:00 選手		18:30-20:00 選手		
19:00												
20:00												