

スポーツアカデミー相馬 スタジオ・プールプログラム

2022年11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 (定員10名) ストレッチボール (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 (定員10名) ストレッチボール (定員:10名) 10:45~11:00 担当:荒川(恵)	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													11:00
11:30		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 《マスターズ》 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		スイムレッスン 《初級》 11:10~11:55 担当:岩佐		《B》学童 11:15~12:15		《C》学童 11:30~12:30	11:30
12:00													12:00
12:30		水中ウォーキング 12:10~12:40 担当:荒川				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:荒川		10:15~14:00 フリー			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		10:15~14:30 フリー		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											14:00
14:30										avex dance master ティーン 14:15~15:15		《B》学童 14:15~15:15	14:30
15:00				《A》幼児 14:15~15:15		《A》幼児 14:15~15:15							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					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 (定員10名) ストレッチボール (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					18:00
18:30													18:30
19:00	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							19:00
19:30													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

○サポートレッスンスケジュール

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

・サポートレッスンは有料となります。
(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