

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2月~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	【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14名) 10:30~11:15 担当:菅野	コンディショニング (定員:10名) 10:30~10:45 担当:安川	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	《A》幼児 12:30~13:45	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) 11:25~11:55 担当:菅野	ストレッチポール (定員:10名) 10:45~11:00 担当:安川						スイムレッスン 《中級》 11:10~11:55 担当:安川
11:30													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		アクアダンス 12:10~12:40 担当:安川							12:30
13:00													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 (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:10名) 10:30~10:45 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			13:30
14:00		10:15~14:30 フリー								10:15~14:00 フリー			14:00
14:30													14:30
15:00				《A》幼児 14:00~15:15		《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		《B》学童 15:15~16:30				《C》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	《C》学童 16:30~17:45	選手トレーニング 16:45~17:30			選手16:30~18:30			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:10名) 18:30~18:45 担当:岩佐	選手 17:45~19:30	コンディショニング (定員:10名) 18:45~19:00 担当:荒川	選手 17:45~19:30	コンディショニング (定員:10名) 18:45~19:00 担当:荒川	選手 17:45~19:30					18:30
19:00			ストレッチポール (定員:10名) 18:45~19:00 担当:岩佐		ストレッチポール (定員:10名) 19:00~19:15 担当:荒川		ストレッチポール (定員:10名) 19:00~19:15 担当:荒川						19:00
19:30	avex dance master ティーン 19:15~20:15		avex dance master Free Training 19:15~20:15	スイムレッスン 《中級・マスターズ》 19:30~20:15 担当:安川	avex dance master Free Training 19:15~20:15	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				18:45~20:45 フリー									20:30
21:00	【火~金】 20:45 施設利用終了 【火~金】 21:00 閉館												21:00

・「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。

・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。

○サポートレッスン
※コーチと要相談