プログラムタイムテーブル

スイミングアカデミー伊勢崎

10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00

月

開館 10:00

- リフレッシュアクア 10:30～11:15 角田
- リズムウォーキング 11:30～12:00 角田
- シナプソロジー 11:30～12:00 悠太
- ベビー 11:00～11:30/11:30～12:00 斎藤/塩原
- 歩行専用コース 12:00～15:30
- フリーコース 12:00～15:30
- フィンスイム 12:15～13:15 斎藤
- 上級スイム 13:15～14:15 渡辺(悠)
- フリーコース 14:15～15:00
- 月3 15:30～16:00
- 15:30までのご利用となります。
- 大人退館 16:00

火

開館 10:00

- スタートアクア 10:30～11:00 大塚
- 腰痛・膝痛水中運動 11:15～11:45 大塚
- 集中泳法レッスン 11:30～12:00 斎藤
- 歩行専用コース 12:00～15:30
- フリーコース 12:00～15:30
- 初・中級スイム 12:15～13:15 渡辺(和)
- 上級スイム 13:15～14:15 齊藤(里)
- フリーコース 14:15～15:00
- キンダー 15:15～16:15
- 15:30までのご利用となります。
- 大人退館 16:00

水

開館 10:00

- 筋力アップ水中運動 10:30～11:15 渡辺(悠)
- シナプソロジー 11:30～12:00 悠太
- ベビー 11:00～11:30/11:30～12:00 斎藤/塩原
- 歩行専用コース 12:15～15:30
- フリーコース 12:15～15:30
- 初心者・初級スイム 12:15～13:15 斎藤
- 上級スイム 13:15～14:15 渡辺(和)
- フリーコース 14:15～15:00
- キンダー 15:15～16:15
- 15:30までのご利用となります。
- 大人退館 16:00

木

開館 10:00

- パワーアクア 10:30～11:15 永井
- 陸モビ&水中モビ 11:20～12:00 渡辺(悠)
- フリーコース 10:15～12:15
- 歩行専用コース 10:15～12:15
- 歩行専用コース 12:15～15:30
- フリーコース 12:15～15:30
- 初・中級スイム 12:15～13:15 須永
- 上級スイム 13:15～14:15 渡辺(悠)
- フリーコース 14:15～15:00
- 木3 15:15～16:15
- キンダー 15:15～16:15
- 15:30までのご利用となります。
- 大人退館 16:00

金

開館 10:00

- サーキットアクア 10:30～11:00 大塚
- シナプソロジー 11:00～11:30 悠太
- ダンベル水中運動 11:30～12:00 斎藤
- ベビー 11:00～11:30/11:30～12:00 斎藤/塩原
- 歩行専用コース 12:15～15:30
- フリーコース 12:15～15:30
- 初心者・初級スイム 12:15～13:15 石川
- フリーコース 13:15～15:30
- 15:30までのご利用となります。
- 大人退館 16:00

土

開館 11:00

- フリーコース
- アクアビクス 11:30～12:15 渡辺(悠)
- 初・中級スイム 12:15～13:15 須永
- ベビー 11:00～11:30 塩原
- フリーコース 11:30～13:30
- 歩行専用コース 11:30～13:30
- 13:30までのご利用となります。
- 大人退館 14:00