スポーツアカデミー六甲道　レッスンプログラム

2020 年　1 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

スタジオ
- 10:45-11:45 体すっきり 体　操 平田
- 11:50-12:50 太極拳 大野
- 16:30-17:30 カワイ 体育教室（幼児）
- 17:30-18:30 カワイ 体育教室（学童）

プール
- 10:20-11:30 未就園児 坂本・高田
- 11:30-12:00 ベビー（ラッコ） 坂本
- 11:30-12:15 親子（イルカ） 高田
- 12:20-12:50 初　級 山本
- 12:20-12:50 中　級 梶原
- 12:55-13:25 アクアウォーク 山本
- 14:45-16:00 ジュニアA 3才～小学3年生
- 16:00-17:15 ジュニアB 3才～小学生
- 17:15-18:30 ジュニアC 5才～中学生
- 18:30-20:00 選手

火曜日

スタジオ
- 10:45-11:45 ヒーリングヨガ 中川

プール
- 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
- 12:20-13:05 上級４泳法 木村
- 14:45-16:00 ジュニアA 3才～小学3年生
- 16:00-17:15 ジュニアB 3才～小学生
- 17:15-18:30 ジュニアC 5才～中学生
- 18:30-20:00 選手

水曜日

スタジオ
- 10:45-11:45 リラックスヨガ 三宅
- 12:00-12:30 転倒予防 森
- 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）

プール
- 10:20-11:30 未就園児 坂本・山本
- 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
- 12:20-12:50 初　級 小林彩華
- 12:20-12:50 中　級 山本
- 12:55-13:25 アクアウォーク 森
- 14:45-16:00 ジュニアA 3才～小学3年生
- 16:00-17:15 ジュニアB 3才～小学生
- 17:15-18:30 ジュニアC 5才～中学生 アーティスティックスイミング キッズ
- 18:30-20:00 アーティスティックスイミング 選手

木曜日

スタジオ
- 10:45-11:45 体めざめるボール エクササイズ 土岐
- 16:00-17:00 キッズバレエA（3才～小学生）
- 17:00-18:30 キッズバレエB・C（トゥシューズ）

プール
- 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
- 12:20-13:05 上級４泳法 小林俊和
- 14:45-16:00 ジュニアA 3才～小学3年生
- 16:00-17:15 ジュニアB 3才～小学生
- 17:15-18:30 ジュニアC 5才～中学生
- 18:30-20:00 選手

金曜日

スタジオ
- 10:45-11:45 ダイエットヨガ 川村
- 17:30-18:30 空手（5才～小学生）

プール
- 10:20-11:30 未就園児 坂本・山本
- 11:30-12:00 ベビー（ラッコ） 高田
- 11:30-12:15 親子（イルカ） 坂本
- 12:20-12:50 初　級 山本
- 12:20-12:50 中　級 小林俊和
- 12:55-13:25 モビバンウォーク 小林俊和
- 14:45-16:00 ジュニアA 3才～小学3年生
- 16:00-17:15 ジュニアB 3才～小学生
- 17:15-18:30 ジュニアC 5才～中学生
- 18:30-20:00 選手

土曜日

スタジオ
- 12:00-13:00 キッズバレエA（3才～小学生）未経験
- 13:10-14:10 キッズバレエB（3才～小学生）
- 14:15-15:45 キッズバレエC（トゥシューズ）

プール
- 9:00-10:15 ジュニアA１ 3才～小学3年生
- 10:15-11:30 ジュニアA２ 3才～小学3年生
- 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
- 13:30-14:45 ジュニアB 3才～小学生
- 14:45-16:00 ジュニアC 5才～中学生 アーティスティックスイミング キッズ
- 16:00-20:00 アーティスティックスイミング 選手