

# スポーツアカデミー伊勢崎 レッスンプログラム 2023年3月～

  時間変更

  新クラス

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00	館内ご入場は10:00～ ご利用時間は10:05～となります。					
10:30	<b>入場</b>					
11:00	★★リフレッシュアクア 10:45～11:15	★腰痛・ひざ痛改善 10:45～11:15	★スタートアクア 10:45～11:15	★★★パワーアクア 10:45～11:30	★ダンベル水中運動 10:45～11:15	
11:30	歩行者専用コース フリーコース	ベビー 11:00-11:45	歩行者専用コース フリーコース	ベビー 11:00-11:45	歩行者専用コース フリーコース	学童 土9 9:00-10:00
12:00	★ フィンスイム 12:15-13:00	フリーコース	★ 初心者・初級 12:15-13:00	フリーコース	★ 初心者・初級 11:45-12:30	学童 土10 10:05-11:05
12:30	★★ 中上級 13:15-14:00	レディースアワー13:00～15:00 (女性のみのご利用となります)	★★ 中上級 13:15-14:00	★★ 中上級 13:15-14:00	レディースアワー13:00～15:00 (女性のみのご利用となります)	入替 (5分)
13:00	歩行者専用コース	歩行者専用コース	歩行者専用コース	歩行者専用コース	歩行者専用コース	11:30
13:30	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	ベビー 11:10-11:55
14:00	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	親子 12:00-12:45
14:30	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	幼児 12:00-13:00
15:00	<b>大人時間 15:15 までに退館となります</b>					
15:30	幼児・学童 月3(赤・オレンジのみ) 15:20-16:20	幼児・学童 火3(赤・オレンジのみ) 15:20-16:20	幼児・学童 水3(赤・オレンジのみ) 15:20-16:20	幼児・学童 木3(赤・オレンジのみ) 15:20-16:20	幼児・学童 金3(赤・オレンジのみ) 15:20-16:20	学童 土1 13:15-14:15
16:00	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)
16:30	学童 月4 16:25-17:25	学童 火4 16:25-17:25	学童 水4 16:25-17:25	学童 木4 16:25-17:25	学童 金4 16:25-17:25	学童 土2 14:20-15:20
17:00	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)
17:30	学童 月5 17:30-18:30	学童 火5 17:30-18:30	学童 水5 17:30-18:30	学童 木5 17:30-18:30	学童 金5 17:30-18:30	学童 土3 15:25-16:25
18:00	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)
18:30	ジュニアフリー(中学生クラス) 18:35-19:35	選手 E 18:35-20:35	選手 E 18:35-20:35	選手 E 18:35-20:35	ジュニアフリー(中学生クラス) 18:35-19:35	選手 E 16:30-18:30
19:00	選手 E 18:35-20:35	選手 E 18:35-20:35	選手 E 18:35-20:35	選手 E 18:35-20:35	選手 E 18:35-20:35	ジュニアフリー(中学生) 16:30-17:30
19:30	<b>受付終了時間 19:00 までとなります</b>					
20:00						
20:30						
21:00	日曜日・・・休館日					

※レディースアワーは女性のみのご利用となります。