

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4月～6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		ストレッチホール (定員：10名) 10:30～11:00 担当：岩佐	ベビー 10:15～10:45			ストレッチホール (定員：10名) 10:30～11:00 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《初級》 11:10～11:55 担当：荒川		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《上級》 11:10～11:55 担当：安川		スイムレッスン《マスターズ》 11:10～11:55 担当：安川				《B》学童 11:15～12:15	11:30
12:00							はじめてエアロ (定員：14名) 11:30～12:15 担当：荒川					《C》学童 11:30～12:30	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：岩佐					12:30
13:00													13:00
13:30					コンディショニング エアロ 13:15～14:00 担当：荒川					avex dance master キッズ 13:00～14:00		《A》幼児 12:45～13:45	13:30
14:00		10:15～14:30 フリー		10:15～14:30 フリー		10:15～14:30 フリー		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													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													16:30
17:00													17:00
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	選手トレーニング 16:45～17:30	《C》学童 16:45～17:45					17:30
18:00													18:00
18:30	avex dance master キッズ 18:00～19:00	選手 17:45～19:30		選手 17:45～19:30		選手 17:45～19:30		選手 17:45～19:30					18:30
19:00			ストレッチホール (定員：10名) 18:30～19:00 担当：岩佐										19:00
19:30	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							19:30
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

【火～金】 20:45 施設利用終了

【火～金】 21:00 閉館

■プールサポートレッスンスケジュール

曜日	時間	担当
木曜日	20:15 ～ 20:45	岩佐
金曜日	12:00 ～ 12:30	安川
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。