

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9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16名) 10:25~11:10 担当:菅野	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	はじめてエアロ (定員:14名) 11:30~12:15 担当:荒川(朋)	《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	10:30
11:00			ストレッチボール (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) 11:20~11:50 担当:菅野	スイムレッスン 《中級》 11:15~12:00 担当:安川	ストレッチボール (定員:12名) 10:45~11:00 担当:岩佐		スイムレッスン 《上級》 11:10~11:55 担当:安川				11:00
11:30	水中ウォーキング 12:10~12:40 担当:荒川	10:15~14:30 フリー	はじめてエアロ (定員:12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)	コンディショニング (定員:12名) 13:15~13:30 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	10:15~14:00 フリー	《A》幼児 12:30~13:45	12:30~14:45 フリー	11:30
12:00													12:30
12:30	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30
13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30
13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00
14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30
14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00
15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:00
15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:00	21:00
16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:00	21:00	21:00
16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
19:30	20:00	20:30	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
20:00	20:30	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
20:30	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00

★ おすすめプログラム ★

☆ ヨガ ☆
木曜日 10:25~11:10 担当:菅野
呼吸・姿勢・心を整えるヨガ!
どんな方でも楽しめる豊富なバリエーション!!

☆ピラティス☆
木曜日 11:20~11:50 担当:菅野
呼吸と身体を運動!リハビリエクササイズ!!

・スタジオレッスンは、マイページから事前にご予約をして下さい。(1週間前より可)
・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自由にご利用いただけます。