

スポーツアカデミー伊勢崎 レッスンプログラム 2024年12月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日					
10:00	大人クラス 入場 10:00~										
10:30	歩行者専用コース フリーコース	歩行者専用コース フリーコース	歩行者専用コース フリーコース	歩行者専用コース フリーコース	歩行者専用コース フリーコース	9:00					
11:00						★ダンベル水中運動 10:45~11:15	★腰痛・ひざ痛改善 10:45~11:15	★★★アクアピクス45 10:45~11:30	★ダンベル水中運動 10:45~11:15	9:30 学童 土9 9:00~10:00 入替(5分)	
11:30						ベビー 11:00~11:45		ベビー 11:00~11:45		10:00	
12:00						★フィンスイム 12:00~12:45		★初心者・初級 12:00~12:45		★初心者・初級 11:45~12:30	10:30 学童 土10 10:05~11:05 入替(5分)
12:30						★★中上級 12:45~13:30	★★中上級 12:45~13:30	★★中上級 12:45~13:30	★★中上級 12:45~13:30		11:00
13:00						11:30					
13:30						12:00					
14:00	大人会員 14:15 までに退館となります										
14:30	学童クラス 入場時間 15:20										
15:00						13:30					
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	14:00					
16:00	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	14:30					
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	15:00					
17:00	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	15:30					
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	16:00					
18:00	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	入替(5分)	16:30					
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	選手 E 18:35~20:35	17:00					
19:00						17:30					
19:30	受付終了時間 19:00 までとなります										
20:00						18:00					
20:30						18:30					
21:00	日曜日・・・休館日										