

# スポーツアカデミー相馬 スタジオ・プールプログラム 2023年7月～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)		コンディショニング 10:30～10:45 ストレッチポール (定員：10名) 10:45～11:00 担当：岩佐	ベビー 10:15～10:45	コンディショニング 10:30～10:45 ストレッチポール (定員：10名) 10:45～11:00 担当：岩佐		コンディショニング 10:30～10:45 ストレッチポール (定員：10名) 10:45～11:00 担当：安川	ベビー 10:15～10:45		《B》学童 10:00～11:15		《B》学童 10:00～11:15	10:30	
11:00			スイムレッスン 《初級》 11:10～11:55 担当：荒川		スイムレッスン 《初級》 11:10～11:55 担当：岩佐		スイムレッスン 《中級》 11:10～11:55 担当：安川		スイムレッスン 《上級》 11:10～11:55 担当：安川				《C》学童 11:15～12:30	11:00
11:30														11:30
12:00														12:00
12:30		水中ウォーキング 12:10～12:40 担当：荒川		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								12:30
13:00				10:15～14:30 フリー		10:15～14:30 フリー							《A》幼児 12:30～13:45	13:00
13:30			はじめてエアロ (定員：10名) 13:15～13:45 担当：安川		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)					avex dance master キッズ 13:00～14:00	ベビー 13:00～13:30		13:30	
14:00		10:15～14:30 フリー									10:15～14:00 フリー		12:30～14:45 フリー	14:00
14:30														14:30
15:00				《A》幼児 14:00～15:15		《A》幼児 14:00～15:15				avex dance master ティーン 14:15～15:15	《B》学童 14:00～15:15		14:45 施設利用終了 15:00 閉館	15:00
15:30														15:30
16:00		《B》学童 15:15～16:30		《B》学童 15:15～16:30		《B》学童 15:15～16:30					《C》学童 15:15～16:30			16:00
16:30														16:30
17:00		《C》学童 16:30～17:45	選手トレーニング 16:45～17:30	《C》学童 16:30～17:45	選手トレーニング 16:45～17:30	《C》学童 16:30～17:45	選手トレーニング 16:45～17:30				選手16:30～18:30			17:00
17:30										16:45 施設利用終了 17:00 閉館				17:30
18:00														18:00
18:30	avex dance master キッズ 18:00～19:00	選手 17:45～19:30	コンディショニング 18:30～18:45 ストレッチポール (定員：10名) 18:45～19:00 担当：岩佐	選手 17:45～19:30		選手 17:45～19:30	コンディショニング 18:45～19:00 ストレッチポール (定員：10名) 19:00～19:15 担当：荒川	選手 17:45～19:30						18:30
19:00														19:00
19:30	avex dance master ティーン 19:15～20:15		avex dance master Free Training 19:15～20:15	変更 スイムレッスン 《中級・マスターズ》 19:30～20:15 担当：安川	avex dance master Free Training 19:15～20:15			スイムレッスン 《初・中級》 19:30～20:15 担当：荒川						19:30
20:00		18:45～20:45 フリー		18:45～20:45 フリー		18:45～20:45 フリー								20:00
20:30														20:30
21:00	【火～金】 20:45 施設利用終了 【火～金】 21:00 閉館												21:00	

**NEW**

**変更**

・「コンディショニング」と「ストレッチポール」は、合わせて30分のレッスンとなります。  
※今までのストレッチポールと同様です。

・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ご利用いただけます。