

# スポーツアカデミー伊勢崎 レッスンプログラム 2024年7月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	大人クラス 入場 10:00～					
10:00						
10:30						9:00
11:00	★★リフレッシュアクア 10:45～11:15 ベビー 11:00～11:45 ★ フィンスイム 12:00～12:45 ★★ 中上級 12:45～13:30	★腰痛・ひざ痛改善 10:45～11:15 ★★ 中上級 12:45～13:30	ベビー 11:00～11:45 ★ 初心者・初級 12:00～12:45 ★★ 中上級 12:45～13:30	★★パワーアクア 10:45～11:30 ★★ 中上級 12:45～13:30	★ダンベル水中運動 10:45～11:15 ★ 初心者・初級 11:45～12:30 ★水中運動 12:30～13:15	学童 土9 9:00～10:00 入替 (5分) 学童 土10 10:05～11:05 入替 (5分) ベビー 11:10～11:55 親子 12:00～12:45 幼児 12:00～13:00
11:30	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	歩行者
12:00	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	フリーコース
12:30						
13:00						
13:30						
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 入替(5分)	幼児・学童 火3(赤・オレンジのみ) 15:20～16:20 入替(5分)	幼児・学童 水3(赤・オレンジのみ) 15:20～16:20 入替(5分)	幼児・学童 木3(赤・オレンジのみ) 15:20～16:20 入替(5分)	幼児・学童 金3(赤・オレンジのみ) 15:20～16:20 入替(5分)	学童 土1 13:15～14:15 入替 (5分) 学童 土2 14:20～15:20 入替 (5分) 学童 土3 15:25～16:25 入替 (5分)
16:00	学童 月4 16:25～17:25 入替(5分)	学童 火4 16:25～17:25 入替(5分)	学童 水4 16:25～17:25 入替(5分)	学童 木4 16:25～17:25 入替(5分)	学童 金4 16:25～17:25 入替(5分)	14:00
16:30	学童 月5 17:30～18:30 入替(5分)	学童 火5 17:30～18:30 入替(5分)	学童 水5 17:30～18:30 入替(5分)	学童 木5 17:30～18:30 入替(5分)	学童 金5 17:30～18:30 入替(5分)	14:30
17:00	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	15:00
17:30						15:30
18:00						16:00
18:30						16:30
19:00						17:00
19:30						17:30
20:00	受付終了時間 19:00 までとなります					
20:30						18:00
21:00						18:30
						選手 E 16:30～18:30 ジュニアフリー(中学生) 16:30～17:30
						日曜日・・・休館日