

スポーツアカデミー石巻 成人プログラム

2020年11月～ 特別プログラム

○営業時間

火～金 10:30～21:00

土 8:45～18:00

日 10:30～14:00

日	月	火	水	木	金	土								
プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール								
入場は10:30～ となります														
フリーコース 11:30～14:00 ※子供自由遊泳 12:00～14:00 【14:15】閉館	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	時間				
	10:30									10:30				
	:45									:45				
	11:00	11:00～11:45	11:00～11:45	11:00～11:45	11:00～11:45	11:00～11:45	11:00～11:45	11:00～11:45	11:00～11:45	11:00				
	:15	ステップサーキット 裕美	いきいき 木村	11:10～11:55	やさしいストレッチ 裕美	モビバンアクア 満帆	11:15～12:00	健康体操 平塚	11:10～11:55	バランスボール 裕美	いきいき 狩野	11:10～11:55	11:10～11:55	上級 満帆
	:30									:30				
	:45									:45				
	12:00									12:00				
	:15									:15				
	:30	12:00～12:45	12:00～12:45	12:05～12:50	12:10～12:55	12:00～12:45	12:15～13:00	12:05～12:35	12:10～12:55	12:00～12:45	11:45～12:30	フリーコース	12:00	
	:45	12:15～13:00	12:15～13:00	12:10～12:55	12:10～12:55	12:15～13:00	12:15～13:00	12:30～13:15	12:10～12:55	12:00～12:45	12:10～12:55	フリーコース	:15	
	13:00	13:00～13:15	13:00～13:15	13:00～13:15	13:00～13:15	13:00～13:15	13:00～13:15	13:00～13:15	13:00～13:15	13:00～13:15	13:00～13:15	フリーコース	13:00	
	:15									:15				
	:30	13:30～14:15	13:30～14:15	13:30～14:15	13:30～14:15	13:30～14:15	13:30～14:15	13:30～14:15	13:30～14:15	13:30～14:15	13:30～14:15	フリーコース	:30	
	:45	健康体操 平塚	健康体操 平塚	健康体操 平塚	健康体操 平塚	健康体操 平塚	健康体操 平塚	健康体操 平塚	健康体操 平塚	健康体操 平塚	健康体操 平塚	フリーコース	:45	
	14:00									14:00				
	:15									:15				
	:30									:30				
	:45									:45				
	15:00									15:00				
	:15									:15				
	15:30									15:30				
	18:30									18:30				
	:45									:45				
19:00									19:00					
:15									:15					
:30									:30					
:45									:45					
20:00									20:00					
:15									:15					
:30									:30					
:45									:45					
21:00									21:00					
【21:15】閉館							【18:00】閉館							

※担当が変わる事がありますのでご了承下さい。担当が変わる場合は、事前に掲示させていただきます。