

2024年4~5月 スタジオタイムスケジュール スポーツアカデミー宮古島

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
プール	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00						
15						
30						
45						
11:00		10:30~11:00 かんたんエアロ (石垣)	10:20~11:20 リラックスヨガ (上岡)	10:30~11:15 ストレッチ &ピラティス (仲里)	10:30~11:00 ウェーブストレッチ (仲里)	10:30~11:30 リラックスヨガ (上岡)
15						
30		11:15~11:45 いろいろトレーニング (石垣)				
45						
12:00						
15		12:05~12:50 ボディパンプ 45 (石垣) 1週目はTC + 30	12:20~13:05 エアロ (少し慣れた方) (石垣)	12:15~12:45 ウェーブストレッチ (仲里)	12:05~12:50 ボディパンプ 45 (仲里) 1週目はTC + 30	12:05~12:35 ZUMBA GOLD (SEIKO)
30						
45						
13:00		13:15~13:45 かんたんエアロ (仲里)	13:20~14:20 ボディパンプ 60 (瑞慶覧)	13:00~13:45 ZUMBA GOLD (SEIKO)	13:10~13:40 かんたんエアロ (北村)	13:00~13:45 がんばれエアロ (石垣)
15						
30		14:00~14:30 ピラティス/ADIDAS YOGA (仲里)		14:00~14:45 ストレッチヨガ (石垣)	13:55~14:25 パワーヨガ (北村)	14:00~14:45 ボディコンバット 45 ボディパンプ 45 (石垣)
45						
15:00						
15						
30						
45						
16:00						
15						
30						
45						
17:00						
15						
30						
45						
18:00		18:10~18:40 ピラティス (仲里)	18:10~18:55 ボディコンバット 45 (仲里) 1週目はTC + 30	18:10~18:40 ボディコンバット 30 (仲里)	18:05~18:25 いろいろトレーニング(石垣)	18:10~18:55 体幹トレーニング& かんたんエアロ (高橋)
15						
30		19:00~19:20 筋トレ (SEIKO)	19:10~19:55 ボディパンプ 45 (仲里) 1週目はTC + 30	18:55~19:25 ウェーブストレッチ/ADIDAS YOGA (仲里)	18:35~19:05 ボディパンプ 30 (石垣)	
45		19:25~19:45 はじめてエアロ (SEIKO)			19:20~20:05 ボディコンバット 45 (石垣) 1、3週目はTC + 30	19:10~20:10 ヨガ (高橋)
19:00						
15						
30		20:00~20:45 ダンスストレッチ /ZUMBAGOLD (SEIKO)	20:10~20:40 ZUMBA GOLD (SEIKO)	19:45~20:45 ボディパンプ 60 (高田)		
45						
20:00						
15						
30						
45						
21:00						
15						
30						
45						

日曜日は午後1時閉館

休館日

4/2(火)~5/31(金)
*4/30(火)、5/1(水)、5/2(木)、5/3(金)、5/4(土)はレッスン休日のため
15時までの営業です

火~土は、21:00閉館 プール及びスタジオご利用時間 火~土 20:45まで / 日曜日 12:45まで / 祝祭日 14:45まで

- ◆各レッスン、定員があります。*整理券制
 - *ステップ台使用クラスは12名
 - *その他クラスは館内掲示をご確認ください。
- | ◆整理券配布時間 | |
|--------------|-----------|
| 午前中最初のクラス | 10:00 |
| 夕方18:00台のクラス | 17:00 |
| その他のクラス | 前のクラス開始時刻 |
- ◆整理券はお一人につき1枚の配布です。
 - ◆レッスン入場は、整理券の番号順に、レッスン開始の5分前から、ジム側出入口よりご案内させていただきます。
*お呼びした際にいらっしゃらない場合は、次の方を先にご案内します。
 - ◆お使いになったマットは、ご自身にてアルコール消毒のご協力をお願いします。



※コース表示に従って泳いで下さい。 ※各コース右側通行。 ※子供スクールレッスン時は、コース制限があります。 ※プール及びスタジオの利用時間は、閉館15分前までです。
※プログラム内容が一部変更や休講となる場合もございます。その際は、館内掲示板などのご案内しますのでご了承下さい。 ※休館日は月曜、及び当クラブカレンダーにてご確認ください(1カ月4週制)
※営業時間 火~土 10:00~21:00 / 日曜 10:00~13:00 / 祝祭日・レッスン休日 10:00~15:00 ※休館日は月曜、及び当クラブカレンダーにてご確認ください(1カ月4週制)

日曜日		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
プール スタジオ			プール	プール	プール	プール	プール		
10:00	補講	休館日					G	10:00	
15									15
30									30
45									45
11:00			はりきり水中運動 (瑞慶覧)	腰痛・膝痛解消ウォーク (仲里)	水中ウォーク (野原)	腰痛・膝痛解消ウォーク (石垣)	幼児学童	11:00	
15								15	
30			プールはじめて (狩俣)	H ベビー	中級2泳法 (野原)		H ベビー	30	
45							はじめてクロール (狩俣)	45	
12:00								12:00	
15								15	
30			はじめて平泳ぎ (狩俣) 12:10~12:55	月替わり 中級スイム (野原) 12:10~12:55	体力向上スイム (瑞慶覧)	水中ウォーク (瑞慶覧)		30	
45								45	
13:00			はりきり水中運動 (瑞慶覧)	はりきり水中運動 (野原)	アクアボクシング♪ (北村)	浮いて進んでGo! (瑞慶覧)		13:00	
15								15	
30								30	
45								45	
14:00							K 幼児	14:00	
15								15	
30								30	
45								45	
15:00			K キンダー	K キンダー	K キンダー	K キンダー	K キンダー	15:00	
15								15	
30								30	
45								45	
16:00								16:00	
15								15	
30								30	
45								45	
17:00			B 幼児学童	B 幼児学童	B 幼児学童	B 幼児学童	B 幼児学童	17:00	
15								15	
30								30	
45								45	
18:00			C 学童	選抜	C 学童	選抜	C 学童	18:00	
15								15	
30								30	
45								45	
19:00								19:00	
15								15	
30								30	
45								45	
20:00				マスターズ練習会 (首藤)			マスターズ練習会 (首藤)	20:00	
15								15	
30								30	
45								45	
21:00								21:00	
15								15	
30								30	

◆各レッスン、1レーンあたりの定員を15名様とさせていただきます。

◆整理券をお配りするレッスンもございます。整理券は、プールサイドコーチ室前にて、レッスン開始15分前よりお配りします。

◆シャワールームは、混雑を緩和して頂くため、可能な限りお時間を短縮してのご利用をお願い致します。

水曜日	12:10~12:55
中級スイム (月替わり)	4月 バタフライ 5月 平泳ぎ

木曜日	11:15~11:45
中級2泳法 (4月)	第1、2週 バタフライ 第3、4週 平泳ぎ
(5月)	第1、2週 背泳ぎ 第3、4週 クロール



※コース表示に従って泳いで下さい ※各コース右側通行です ※子供スクールレッスン時は、コース制限があります ※プール及びスタジオの利用時間は、閉館15分前までです
 ※プログラム内容が一部変更や休講となる場合もございます。その際は、館内掲示板などでご案内しますのでご了承下さい。
 ※営業時間 火～土 10:00～21:00 / 日曜 10:00～13:00 / 祝祭日・レッスン休日 10:00～15:00 ※休館日は月曜、及び当クラブカレンダーにてご確認ください(1カ月4週制)

日曜日は午後1時閉館

休館日

火～土は、21:00閉館 プール及びスタジオご利用時間 火～土 20:45まで / 日曜日 12:45まで / 祝祭日 14:45まで