

スポーツアカデミー宮古島 サービスレッスン表

時間	日曜日		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	時間	
	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									10:00	
15									15	
30									30	
45									45	
11:00				10:30~11:00 かんたんエアロ (石垣)	10:30~11:15 ストレッチヨガ (石垣)	10:30~11:15 ウェーブストレッチ (仲里)	10:30~11:00 ストレッチ (石垣)		11:00	
15									15	
30									30	
45									45	
12:00									12:00	
15									15	
30									30	
45									45	
13:00				12:05~12:50 ボディパンプ 45 (石垣) 1週目はTC + 30	12:15~13:00 エアロ / ZUMBA GOLD (石垣)	11:35~12:05 ステップサーキット (仲里)	11:20~11:50 いろいろトレーニング (石垣)	11:45~12:30 (隔週第1・第3週) はじめてHIPHOP (SEIKO)	13:00	
15									15	
30									30	
45									45	
14:00				13:15~14:00 ボディコンバット 45 (仲里・石垣) 1週目はTC + 30	13:30~14:15 ボディパンプ 45 (仲里) 1週目はTC + 30		12:15~12:45 ウェーブストレッチ & ヨガ (仲里)	12:15~13:00 ボディコンバット 45 (石垣・仲里) 1週目はTC + 30	13:00~13:45 エアロ (石垣)	14:00
15									15	
30									30	
45									45	
15:00									15:00	
15									15	
30									30	
45									45	
16:00									16:00	
15									15	
30									30	
45									45	
17:00									17:00	
15									15	
30									30	
45									45	
18:00									18:00	
15									15	
30									30	
45									45	
19:00				18:10~18:55 ボディコンバット (石垣) 1週目はTC + 30	18:10~18:55 かんたんエアロ (石垣)	18:10~18:55 ボディコンバット (仲里) 1週目はTC + 30	18:10~18:55 ボディパンプ 45 (瑞慶覧) 1週目はTC + 30	18:10~18:55 (隔週第2・第4週) リラックスヨガ (石垣)	19:00	
15									15	
30									30	
45									45	
20:00				19:15~20:00 ダンスストレッチ (伊良部)			19:15~19:45 はじめてHIPHOP (SEIKO)		20:00	
15									15	
30									30	
45									45	
21:00									21:00	
15									15	
30									30	

日曜日は午後1時閉館

休館日

特別プログラム 9/29(火)~開始

火~土は、20:15閉館 プール及びスタジオご利用時間 火~土 20:00まで / 日曜日 12:45まで / 祝祭日 14:45まで

- ◆マスク着用でのご参加をお願いします。
- ◆各レッスン、定員を10名様とさせていただきます。
* 整理券制
- ◆整理券はレッスンごとに、開始時間の15分前よりフロントにてお配りします。
- ◆整理券配布はお一人1枚です。
- ◆スタジオへの入場は、整理券の番号順に、レッスン開始の5分前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やらない場合は、次の方を先にご案内します。
- ◆スタジオへの入退場は、ジム側と男性更衣室側の2か所とさせていただきます。
- ◆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。

- 週替りについて
- ◆火曜日 13:15~ボディコンバット45
第1、3週 石垣 / 第2、4週 仲里
 - ◆金曜日 12:15~ボディコンバット45
第1、3週 仲里 / 第2、4週 石垣
 - ◆水曜日 12:15~
第1、3週 エアロ / 第2、4週 ZUMBA GOLD



※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。 ※営業時間(短縮営業中) 火~土 10:00~20:15 / 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)

スポーツアカデミー宮古島 サービスレッスン表

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								10:00	
15							G	15	
30	補講						幼児学童	30	
45			はりきり水中運動 (井口)	腰痛・膝痛解消ウォーク (野原)	水中ウォーク (井口・押見)	腰痛・膝痛解消ウォーク (井口)		45	
11:00								11:00	
15							H	15	
30			プールはじめて (井口)	H	週替わり4泳法 中級2種目 (井口・押見)	月替わり4泳法 基礎スイム (井口)	H	30	
45				ベビー			ベビー	45	
12:00								12:00	
15								15	
30			はじめてクロール (瑞慶覧)	週替り 中級スイム/水中運動 (押見)	体力向上スイム (瑞慶覧) NEW			30	
45								45	
13:00								13:00	
15								15	
30					水中運動 (押見)	プールはじめて (押見)		30	
45							K	45	
14:00							幼児	14:00	
15								15	
30								30	
45								45	
15:00			K	K	K	K	K	15:00	
15			キンダー	キンダー	キンダー	キンダー	キンダー	15	
30								30	
45								45	
16:00			B	B	B	B	B	16:00	
15			幼児学童	幼児学童	幼児学童	幼児学童	幼児学童	15	
30								30	
45								45	
17:00			C		C		C	17:00	
15			学童	選抜	学童	選抜	学童	15	
30								30	
45								45	
18:00								18:00	
15								15	
30								30	
45								45	
19:00								19:00	
15								15	
30			水中運動 (仲里)	クロール ディスタンス (井口)	月替わり4泳法 はじめてスイム (井口・押見)	水中運動 (押見)	マスターズ 練習会 (首藤)	30	
45								45	
20:00								20:00	
15			火～土は、20:15閉館 プール及びスタジオご利用時間 火～土 20:00まで / 日曜日 12:45まで / 祝祭日 14:45まで						15
30									30
45									45
21:00									21:00
15									15
30									30

日曜日は午後1時閉館

休館日

◆各レッスン、1レーンあたりの定員を12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。

■水曜週替りレッスンについて
第1・3週 中級スイム
第2・4週 水中運動

■体力向上スイムについて **NEW**
25m以上泳げる方へ向けたのプログラム。体力をつけるためのドリルや25m×〇本などのインターバルを用いたトレーニングも行います。



※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がございます。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 (短縮営業中) 火～土 10:00～20:15 / 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)