火~金 10:30~21:00

## スポーツアカデミー石巻 成人プログラム 2020年9月~ 特別プログラム

8:45~18:00 10:30~14:00

月 金 プール プール プール プール プール プール スタジオ 時間 スタジオ スタジオ スタジオ スタジオ 入場は10:30~ となります 入場は10:30~ 10:30 10:30 11:00 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 11:10~11:55 11:10~11:55 やさしい ストレッチ ステップ バランス いきいき モビバンアクア 初中級 いきいき 11:15~12:00 サーキット ボール 上級 上級 裕美 裕美 満帆 狩野 裕美 木村 狩野 健康体操 平塚 11:45:~12:30 12:00 12:00 12:00~12:45 初中級 12:00~12:45 12:00~12:45 12:05~12:50 12:05~12:35 11:30 12:10~12:55 12:10~12:55 : 15 マット 12:15~13:00 アクアウォーキング 藤島 上級 初中級 12:15~13:00 ヨガ ピラティス 初中級 水中運動 14:00 12:30~13:00 裕美 裕美 満帆 平塚 初中級 アクアダンス ウェーブ 狩野 木村 裕美 ゆかり ストレッチ 13:00 13:00 13:00~13:15 水中バレーボール 木村 11:30 ※子供自由遊泳 13:30~14:1 12:00~14:00 14:30 健康体操 14:00 平塚 【14:15】閉館 休館日 : 30 15:30 15:30 15:30 15:30 :45 15:00 15:0C :15 15:30 15:3C 【18:00】閉館 18:30 19:00 19:00 : 30 木村 19:00 19:00 19:00 19:00 19:45~20:30 19:45~20:30 19:45~20:15 20:00 20:00 初中級 マスターズ 21:00 21:00 21:00 水中ウォーキング 21:00 藤島 平塚 20:15~20:45 : 30 初中級 : 45 水中バレーボール 21:00 21:00 [21:15] 閉館