



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		プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール			
10:00														10:00
15														15
30														30
45														45
11:00				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)					G		11:00
15												幼児学童		15
30				プールはじめて (井口)				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	週替わり4泳法 はじめてスイム (押見)	45
12:00														12:00
15														15
30				はじめてクロール (瑞慶覧) 12:10~12:55	週替わり中級スイム (押見) 12:10~12:55	体力向上スイム (瑞慶覧)								30
45														45
13:00										NEW				13:00
15										浮いて進んでGo! (押見)				15
30					はりきり水中運動 (井口)	水中運動 (押見)								30
45														45
14:00														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														19:00
15														15
30														30
45														45
20:00														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

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

◆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。

**NEW**  
◆浮いて進んでGo!  
泳げるようになるための基礎である浮くバタ足・呼吸法などを行う初心者向けのレッスンです。



※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)