

スポーツアカデミー石巻 成人プログラム 2024年4月～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	時間	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	時間	
入場は10:30～	10:30	入場は10:30～ となります						10:30	
フリーコース 11:30～14:00 ※子供自由遊泳 12:00～14:00 【14:15】閉館	: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	
	:15	リリース&ヨガ 裕美	水中運動 満帆	リリース&ピラティス 裕美	初中級 長嶋	中級 狩野	バランスボール 裕美	水中運動 狩野	:15
	:30		フリーコース		フリーコース		コアトレ バランスボール 裕美	11:15～12:00 上級 満帆	:30
	:45								:45
	12:00	12:00～12:45	12:00～12:45	12:00～12:45	12:00～12:30	11:50～12:20 初級	11:30～12:00 裕美	11:45～12:30 初中級 黄海	12:00
	:15	初中級 黄海	上級 満帆	上級 黄海	アクアダンス30 裕美	筋トレ 黄海			:15
	:30							12:15～12:45	:30
	:45							フィン中上級 満帆	:45
	13:00	13:00～13:30	13:00～13:30	12:45～13:15	13:00～13:30	13:00～13:30		13:00～13:30	13:00
:15	フィン中上級 長嶋		健康ウォーキング 狩野		アクアダンス 30 裕美		初級 狩野	:15	
:30								:30	
:45								:45	
14:00								14:00	
:15								:15	
:30								:30	
:45								:45	
19:00								19:00	
20:00								20:00	
21:00								21:00	
夜の部フリーコース 19:00～21:00 ※徐々にフリー利用のレーンが増えていきます							19:00～ 6レーン 使用可 19:30～ 5・6レーン 使用可 19:45～ 3～6レーン 使用可		
【 21:15 】 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。

☆ジム利用時間
 火～金 10:30～21:00
 土 9:00～18:00
 日 10:30～14:00