# スポーツアカデミー石巻　成人プログラム　2019年11月～

○営業時間　火～金　10:30～21:15
土　8:45～18:15
日　10:30～15:15

| 日 | 月 | 時間 | 火曜日 スタジオ | 火曜日 プール | 水曜日 スタジオ | 水曜日 プール | 木曜日 スタジオ | 木曜日 プール | 金曜日 スタジオ | 金曜日 プール | 土曜日 スタジオ | 土曜日 プール | 時間 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| プール | | | | | | | | | | | | | |
| 入場は10:30～ | | 10:30 | 入場は10:30～　となります | | | | | | | | | | 10:30 |
| | | :45 | | | | | | | | | | | :45 |
| | | 11:00 | 11:00～11:45 ステップサーキット 裕美 | 11:00～12:00 いきいき 木村 / 11:00～12:00 上級 満帆 | 11:00～11:45 やさしいストレッチ 裕美 | 11:00～11:45 モビバンアクア 満帆 | 11:00～12:00 筋トレ体操 平塚 | 11:00～12:00 初中級 狩野 | 11:00～11:45 バランスボール 裕美 | 11:00～12:00 いきいき 狩野 / 11:00～12:00 上級 満帆 | | | 11:00 |
| フリーコース 11:30～15:00 | 休館日 | :15 | | | | | | | | | | | :15 |
| | | : 30 | | | | | | | | | | | : 30 |
| | | :45 | | | | | | | | | | 11:45～12:45 初中級 藤島 | :45 |
| | | 12:00 | | | 12:00～12:45 マットピラティス 裕美 | 12:00～12:45 初中級 木村 / 12:00～13:00 上級 満帆 | | 12:15～13:00 アクアダンス 裕美 | 12:00～12:30 ヨガ 裕美 | 12:10～12:55 水中運動 狩野 / 12:10～13:10 初中級 平塚 | | フリーコース 11:30～14:30 | 12:00 |
| | | : 15 | | | | | | | | | | | : 15 |
| | | : 30 | | 12:10～12:55 アクア ウォーキング 裕美 / 12:10～13:10 初中級 ゆかり | | | 12:30～13:15 ウェーブリングストレッチ 狩野 | | | | | | : 30 |
| | | :45 | | | | 13:00～13:15 水中バレーボール 木村 | | | | | | | :45 |
| | | 13:00 | | フリーコース～15:30 | | フリーコース～15:30 | | フリーコース～15:30 | | フリーコース～15:30 | | | 13:00 |
| | | :15 | | | | | | | | | | | :15 |
| | | : 30 | 13:30～14:15 健康体操 平塚 | | 13:30～14:30 フラダンス 只野 | | | | | | | | : 30 |
| | | :45 | | | | | | | | | | | :45 |
| | | 14:00 | | | | | | | | | | | 14:00 |
| | | :15 | | | | | | | | | | | :15 |
| | | : 30 | | | | | | | | | | | : 30 |
| | | :45 | | | | | | | | | | | :45 |
| | | 15:00 | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 【15:15】閉館 | | :15 | | | | | | | | | | | :15 |
| | | 15:30 | | | | | | | | | | | 15:30 |
| | | 18:30 | | | | | | | | | | 【18:15】閉館 | 18:30 |
| | | :45 | | | | | | | | | | | :45 |
| | | 19:00 | 19:45～20:30 筋トレ体操 平塚 | フリーコース 19:00～21:00 / 19:45～20:45 初中級 藤島 | | フリーコース 19:00～21:00 / 19:45～20:45 マスターズ 平塚 | 19:45～20:30 コンディショニング 満帆 | フリーコース 19:00～21:00 | | フリーコース 19:00～21:00 / 木村 19:45～20:15 水中ウォーキング / 20:15～20:45 初中級 水中バレーボール | | | 19:00 |
| ※レッスン休日のプール利用は11:30～15:00となります。 | | :15 | | | | | | | | | | | :15 |
| | | : 30 | | | | | | | | | | | : 30 |
| | | :45 | | | | | | | | | | | :45 |
| | | 20:00 | | | | | | | | | | | 20:00 |
| | | :15 | | | | | | | | | | | :15 |
| | | : 30 | | | | | | | | | | | : 30 |
| | | : 45 | | | | | | | | | | | : 45 |
| | | 21:00 | 【２１:１５】　閉館 | | | | | | | | | | 21:00 |

※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。