スポーツアカデミー石巻　成人プログラム　2020年3月24日～　特別プログラム

○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		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		時間
プール			スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	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 いきいき 木村		11:00～11:45 モビバンアクア 満帆		11:00～11:45 初中級 狩野		11:00～11:45 いきいき 狩野			11:00
		:15	11:15～11:45 ステップサーキット 裕美	11:10～11:55 上級 満帆	11:15～11:45 やさしいストレッチ 裕美		11:15～11:45 筋トレ体操 平塚		11:15～11:45 バランスボール 裕美	11:10～11:55 上級 満帆			:15
		:30											:30
		:45											:45
		12:00		12:10～12:55 アクアウォーキング 裕美	12:05～12:35 マットピラティス 裕美	12:10～12:55 初中級 木村		12:15～13:00 アクアダンス 裕美	12:05～12:35 ヨガ 裕美	12:10～12:55 水中運動 狩野	11：45:～12:30 初中級 藤島		12:00
		:15		12:00～12:45 初中級 ゆかり		12:00～12:45 上級 満帆	12:30～13:00 ウェーブリングストレッチ 狩野			12:00～12:45 初中級 平塚			:15
		:30											:30
		:45											:45
		13:00				13:00～13:15 水中バレーボール 木村							13:00
		:15		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		フリーコース 11:30～14:30	:15
フリーコース 11:30～15:00	休館日	:30	13:30～14:00 健康体操 平塚										:30
		:45											:45
		14:00											14:00
		:15											:15
		:30											:30
		:45											:45
		15:00											15:00
		:15											:15
		15:30											15:30
【15:15】閉館		18:30										【18:15】閉館	18:30
		:45											:45
		19:00		フリーコース 19:00～21:00		フリーコース 19:00～21:00		フリーコース 19:00～21:00		フリーコース 19:00～21:00			19:00
		:15											:15
		:30	19:45～20:15 健康体操 平塚	19:45～20:30 初中級 藤島		19:45～20:30 マスターズ 平塚	19:45～20:15 コンディショニング 満帆						:30
※レッスン休日のプール利用は11:30～15:00となります。		:45							木村 19:45～20:15 水中ウォーキング				:45
		20:00							20:15～20:45 初中級 水中バレーボール				20:00
		:15											:15
		:30											:30
		:45											:45
		21:00	【21:15】　閉館										21:00

コロナウイルスの予防には免疫力を高めること、その為に運動が重要という指針と皆様のご要望にお応えして再開を決定しました。ただし、同時にクラスター発生のリスクに関しては十分に対策を実施して再開して参ります。その為、通常と異なる形での実施となりますがご了承下さい。

○プールプログラム・・・最長45分。更衣室が混雑する事を防ぐ為、通常の時間帯をずらして実施します。レッスン後、シャワー室・更衣室の様子をみながらのご使用をお願い致します。

○スタジオプログラム・・・最長30分。運動時間が長くなれば　それだけ換気も追いつかなくなり、体温の上昇による飛沫感染のリスクも高まります。それを避ける為に30分を最長とします。　又、レッスン後　十分な換気と消毒を行う為に通常よりもお時間をいただきます事をご了承下さい。不安な方は、マスク着用の上　ご参加下さい。

※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。