

スポーツアカデミー宮古島 スタジオ タイムスケジュール

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		スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
10:00									10:00
15									15
30									30
45				10:30~11:00 かんたんエアロ (石垣)	10:30~11:15 ストレッチヨガ (石垣)	10:30~11:15 ウェーブストレッチ (仲里)	10:30~11:00 ストレッチ (石垣)		45
11:00									11:00
15									15
30									30
45									45
12:00									12:00
15				12:05~12:50 ボディパンプ 45 (石垣) 1週目はTC + 30	12:15~13:00 エアロ / ZUMBA GOLD (石垣)	11:35~12:05 ステップサーキット (仲里)	11:20~11:50 いろいろトレーニング (石垣)	11:45~12:30 (隔週第1・第3週) ZUMBA (SEIKO)	12:00
30									12:15
45									12:30
13:00									13:00
15									15
30									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

特別プログラム

18:10~18:55 ボディコンバット (石垣) 1週目はTC + 30	18:10~18:40 かんたんエアロ (仲里)	18:10~18:55 ボディコンバット (仲里) 1週目はTC + 30	18:10~18:55 ボディパンプ 45 (瑞慶覧) 1週目はTC + 30	18:10~18:55 (隔週) ボディパンプ / リラックスヨガ (瑞慶覧/石垣)
19:15~20:00 ダンスストレッチ (伊良部)		19:15~20:00 ファンファンダンス (宮内)	19:15~19:45 ZUMBA (SEIKO)	

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

- ◆マスク着用でのご参加をお願いします。
- ◆各レッスン、定員を10名様とさせていただきます。  
\*整理券制
- ◆整理券はレッスンごとに、開始時間の15分前よりフロントにてお配りします。
- ◆整理券配布はお一人1枚です。
- ◆スタジオへの入場は、整理券の番号順に、レッスン開始の5分前よりご案内させていただきます。  
\*お呼びした際にいらっしゃらない場合は、次の方を先にご案内します。
- ◆スタジオへの入退場は、ジム側と男性更衣室側の2か所とさせていただきます。
- ◆お使いになったマットは、ご自身にてアルコール消毒のご協力をお願いします。



- 週替りについて
- ◆火曜日 13:15~ボディコンバット45  
第1、3週 石垣 / 第2、4週 仲里
  - ◆金曜日 12:15~ボディコンバット45  
第1、3週 仲里 / 第2、4週 石垣
  - ◆水曜日 12:15~  
第1、3週 エアロ / 第2、4週 ZUMBA GOLD
  - ◆土曜日 18:10~  
第1、3週 ボディパンプ / 第2、4週 リラックスヨガ  
(瑞慶覧) (石垣)

※コース表示に従って泳いで下さい。 ※各コース右側通行。 ※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もございます。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)

スポーツアカデミー宮古島 サービスレッスン表

日曜日	月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
		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
10:00										G	
15											
30											
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)		幼児学童	
15											
30		プールはじめて (井口)		H		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	
45											
12:00										週替わり4泳法 はじめてスイム (押見)	
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)					
45											
13:00											
15											
30											
45											
14:00		はりきり水中運動 隔週第1・第3週 (井口)		第1・3週 脂肪すっきり♪ (石垣) 第2・4週はりきり水中運動 (井口)		水中運動♪ (押見)		浮いて進んでGo! (押見)		K	
15											
30											
45											
15:00											
15											
30											
45											
16:00		K		K		K		K		K	
15											
30		キンダー		キンダー		キンダー		キンダー		キンダー	
45											
17:00											
15											
30											
45											
18:00		B		B		B		B		B	
15											
30		幼児学童		幼児学童		幼児学童		幼児学童		幼児学童	
45											
19:00											
15											
30											
45											
20:00											
15											
30											
45											
21:00											
15											
30											
45											
21:00											
15											
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

◆初心者ワンポイント！  
練習内容が毎週変わる初心者向けプログラム  
その日のテーマを集中的に練習します。



※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もございます。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下さい（1カ月4週制）

# 4月

## 週替りレッスン

◆火曜日 13:15～ボディコンバット		
4/6	4/20	石垣
4/13	4/27	仲里

◆水曜日 12:15～ 週替わり		
4/7	4/21	エアロ
4/14	4/28	ZUMBA GOLD

◆金曜日 12:15～ボディコンバット		
4/2	4/16	仲里
4/9	4/23	石垣

## 隔週レッスン

◆土曜日 11:45～ ZUMBA		
4/3	4/17	

◆土曜日 14:05～ ファンクショナルトレーニング		
4/10	4/24	

◆土曜日 18:10～ 週替わり		
4/3	4/17	ボディパンプ
4/10	4/24	リラックス ヨガ