

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	プール	スタジオ		
10:00													10:00	
15													15	
30	補講												30	
45			腰痛・膝痛解消ウォーク (野原)	脂肪燃焼 エアロ (石垣)	はりきり水中運動 (近藤)	ストレッチ ヨーガ (石垣)	水中ウォーク (瑞慶覧・押見)	ウェーブ ストレッチ (仲里)	腰痛・膝痛解消ウォーク (井口)	ストレッチ (石垣)	G 幼児学童	スペシャル ハタヨガ (ERIKO) フェイスタオルを ご用意ください	45	
11:00			プールはじめて (野原)	はじめて バタフライ (井口)			中級スイム 2泳法 (瑞慶覧・押見)		はじめて平泳ぎ (井口)	いろいろ トレーニング (石垣)			11:00	
15			はじめて クロール (野原)	クロール (井口)	H ベビー	キック いろいろ (近藤)				エアロ サーキット (石垣)	H ベビー	しっかり スイム (近藤)	15	
30				11:25~ ボディパンプ 60 1週目はTC+45 (石垣)		はじめて 背泳ぎ (近藤)							30	
45					12:10~ スペシャル (押見)								45	
12:00					12:45~ スペシャル♪ 月2回(石垣)								12:00	
15													15	
30													30	
45													45	
13:00			モビバンアクア (仲里)	12:40~ ボディコンバット TC+30 (石垣)					13:05~ スペシャル (近藤)	スペシャル 13:15~ 14:00又は ~14:15 (仲里・北村)	K 幼児	がんばれ エアロ (石垣) FUNCTIONAL TRAINING (石垣)	13:00	
15									13:40~ スペシャル♪ 月2回(北村)				15	
30													30	
45													45	
14:00			保育園	13:40~ パワーヨガ (北村)		13:35~ スペシャル (Seiko)		水中運動 (押見)	スペシャル DANCE (宮内)		K キンダー		14:00	
15													15	
30													30	
45													45	
15:00			K キンダー	スペシャル ラテンエアロ (北村)	K キンダー	スペシャル Deep breath yoga (新城)	K キンダー	スペシャル ZUMBA (川端)	K キンダー		K キンダー		15:00	
15													15	
30													30	
45													45	
16:00			NEW										16:00	
15													15	
30													30	
45													45	
17:00			B 幼児学童		B 幼児学童		B 幼児学童		B 幼児学童	ご利用に なれません	B 幼児学童	スペシャルレッスンは 別紙案内を ご確認ください	17:00	
15													15	
30													30	
45													45	
18:00			C 学童	ご利用に なれません	選抜		C 学童	ご利用に なれません	選抜		C 学童	ご利用に なれません	18:00	
15				スペシャル やさしいハ タヨガ&呼 吸法 (CHIHARU)				18:05~ ボディパンプ TC+30 (石垣)★				ボディシェイ プ エアロ (大塚)	15	
30													30	
45													45	
19:00													19:00	
15													15	
30													30	
45													45	
20:00			プールはじめて (井口)	19:05~ ダンス ストレッチ (伊良部)	はじめて平泳ぎ (井口)	19:05~ はじめてエアロ (大塚)		モビバンアクア (井口・押見)	19:05~ ダンス スペシャル (宮内)	水中ウォーク (押見)	19:05~ ボディパンプ 60 1週目はTC+45 (瑞慶覧)	はりきり水中運動 (井口)	19:10~ リラックスヨガ (大塚)	20:00
15													15	
30													30	
45													45	
21:00			はじめてクロール (瑞慶覧)	★ボディ コンバット TC+30 (仲里・石垣)	泳げ!個人メドレー (井口)	パワーヨガ (大塚)	クロールディスタンス (首藤)	スペシャル ヴィンヤサヨガ (ERIKO)	登録制 トライアスロン	20:15~ スペシャル (石垣・Seiko)	マスターズ練習会 (首藤)		21:00	
15													15	
30													30	

火～土は、21:30閉館。 プール及びスタジオご利用時間 火～土 21:15まで / 日曜日 12:45まで / 祝祭日 14:45まで

※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、館内掲示板などご案内しますのでご了承下さい。

※営業時間 火～土 10:00～21:30 / 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ヵ月4週制)



