

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)	12:15~13:00 ボディコンバット 45 (石垣) 1週目はTC + 30	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

2/2(火)より

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)

毎週ZUMBAになりました

※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 プール 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		プール		プール		プール		プール		プール		
10:00														10:00
15														15
30	補講													30
45														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)					G		11:00
15												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		30
45					ベビー							ベビー	週替わり4泳法 はじめてスイム (押見)	45
12:00														12:00
15														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)								30
45														45
13:00														13:00
15														15
30					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)							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

◆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。また、会話はお控え下さい。

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



※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)

### 週替りレッスン

◆火曜日 13:15～ボディコンバット		
2/2	2/16	石垣
2/9		仲里

◆水曜日 12:15～ 週替わり		
2/3	2/17	エアロ
2/10	2/24	ZUMBA GOLD

◆金曜日 12:15～ボディコンバット		
2/5	2/19	仲里
2/12	2/26	石垣

### 隔週レッスン

◆土曜日 11:45～ ZUMBA		
2/6	2/20	

◆土曜日 14:05～ ファンクショナルトレーニング		
2/13	2/27	

◆土曜日 18:10～ 週替わり		
2/6	2/20	ボディパンプ
2/13	2/27	リラックス ヨガ

### 週替りレッスン

◆火曜日 13:15～ボディコンバット		
3/2	3/16	石垣
3/9	3/23	仲里

◆水曜日 12:15～ 週替わり		
3/3	3/17	エアロ
3/10	3/24	ZUMBA GOLD

◆金曜日 12:15～ボディコンバット		
3/5	3/19	仲里
3/12	3/26	石垣

### 隔週レッスン

◆土曜日 11:45～ ZUMBA		
3/6		

◆土曜日 14:05～ ファンクショナルトレーニング		
3/13	3/27	

◆土曜日 18:10～ 週替わり		
3/6	ボディパンプ	
3/13	3/27	リラックス ヨガ