

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							12:25~ スペシャル (石垣・仲里)							15
30														30
45														45
13:00				モビバンアクア (仲里)						13:05~ スペシャル (近藤)				13:00
15										13:40~ スペシャル♪ 月2回(北村)				15
30														30
45														45
14:00														14:00
15				保育園	13:40~ パワーヨガ (北村)		13:35~ スペシャル (Seiko)							15
30														30
45														45
15:00														15:00
15				K	スペシャル ラテンエアロ (北村)	K	スペシャル Deep breath yoga (新城)	K	スペシャル ZUMBA (川端)	K		K		15
30				キンダー		キンダー		キンダー		キンダー		キンダー		30
45														45
16:00														16:00
15														15
30														30
45				B		B		B		B		B		45
17:00				幼児学童		幼児学童		幼児学童		幼児学童		幼児学童		17:00
15														15
30														30
45														45
18:00				C	ご利用に なれません	選抜		C	ご利用に なれません	選抜		C	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)									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

※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)

