スポーツアカデミー石巻　成人プログラム　2020年7月～ 特別プログラム

○営業時間
火～金　10:30～21:00
土　8:45～18:00
日　10:30～14:00

日

プール

入場は10:30～

フリーコース　11:30～14:00

※子供自由遊泳
12:00～14:00

【14:15】閉館

月

休館日

火

スタジオ
- 11:15～11:45 ステップサーキット 裕美
- 13:30～14:15 健康体操 平塚

プール
- 11:00～11:45 いきいき 木村
- 11:10～11:55 上級 満帆
- 12:00～12:45 アクアウォーキング 裕美
- 12:15～13:00 初中級 ゆかり
- フリーコース 15:30～19:00～21:00
- 19:45～20:30 初中級 藤島

水

スタジオ
- 11:00～11:45 やさしいストレッチ 裕美
- 12:05～12:50 マットピラティス 裕美

プール
- 11:00～11:45 モビバンアクア 満帆
- 12:00～12:45 上級 満帆
- 12:10～12:55 初中級 木村
- 13:00～13:15 水中バレーボール　木村
- フリーコース 15:30～19:00～21:00
- 19:45～20:30 マスターズ 平塚

木

スタジオ
- 11:15～12:00 健康体操 平塚
- 12:30～13:00 ウェーブリングストレッチ 狩野

プール
- 11:00～11:45 初中級 狩野
- 12:15～13:00 アクアダンス 裕美
- フリーコース 15:30～19:00～21:00

金

スタジオ
- 11:15～11:45 バランスボール 裕美
- 12:05～12:35 ヨガ 裕美

プール
- 11:00～11:45 いきいき 狩野
- 11:10～11:55 上級 満帆
- 12:10～12:55 水中運動 狩野
- 12:00～12:45 初中級 平塚
- フリーコース 15:30～19:00～21:00
- 木村
  - 19:45～20:15 水中ウォーキング
  - 20:15～20:45 初中級 水中バレーボール

土

スタジオ

プール
- 11:45～12:30 初中級 藤島
- フリーコース 11:30～14:30

【18:00】閉館

入場は10:30～　となります

7月よりスタジオプログラムのレッスン時間を最長45分に拡大して実施致します。　引き続き、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行いますので、ご了承下さい。（変更箇所・・スタジオレッスンのみ）　尚、宮城県内及び石巻市内の感染状況により、レッスン内容等に変更がある場合もありますのでご注意下さい。

【２１:１５】　閉館

※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。