

# スポーツアカデミー石巻 成人プログラム 2022年6月～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	月	火	水	木	金	土		
プール	時間	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	時間
入場は10:30～	10:30	入場は10:30～ となります						10:30
フリーコース 11:30～14:00	:45							:45
	11:00	11:00～11:45	11:00～11:45	11:00～11:45	11:00～11:45	11:00～11:45	11:00～11:45	11:00
フリーコース 12:00～14:00	:15	リリース&ヨガ 裕美	水中運動 木村	リリース&ピラティス 裕美	初中級 満帆	中級 狩野	バランスボール 裕美	:15
	:30						10:45～11:15 水中運動 狩野	:30
フリーコース 13:00～14:00	:45		フリーコース				11:15～12:00 上級 満帆	:45
	12:00	12:00～12:45	12:00～12:45	12:00～12:45	12:00～12:30	11:50～12:20 初級 狩野	11:30～12:00 裕美	11:45～12:30 初中級 平塚
フリーコース 14:00～15:30	:15	初中級 永沢	上級 満帆	筋トレ 平塚	アクアダンス30 裕美		12:15～12:45 フィン中上級 満帆	:15
	:30						12:15～13:00 初中級 平塚	:30
フリーコース 15:30～17:00	:45						12:45～13:15 健康ウォーキング 狩野	:45
	13:00	13:00～13:30 フィン中上級 満帆					13:00～13:30 アクアダンス 30 裕美	13:00
フリーコース 17:00～18:30	:15							:15
	:30							:30
フリーコース 18:30～20:00	:45							:45
	19:00							19:00
フリーコース 20:00～21:00	20:00	夜の部フリーコース 19:00～21:00 ※徐々にフリー利用のレーンが増えていきます						20:00
	21:00	【 21:15 】 閉館						21:00

※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。

☆ジム利用時間  
火～金 10:30～21:00  
土 9:00～18:00  
日 10:30～14:00

【 新型コロナウイルス対策について 】  
新たな変異株が見つかり、まだまだ予断を許さない状況です。プール内以外の場所では、マスク着用の上施設のご利用をお願い致します。更衣室内では極力会話を控えましょう。ご協力よろしくお願い致します。