

スポーツアカデミー石巻 成人プログラム 2019年7月～

○営業時間 火～金 10:30～21:15
 土 8:45～18:15
 日 10:30～15:15

日	月	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
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	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 11:30～15:00	11:00	11:00～11:45 ステップ サーキット 裕美	11:00～12:00 いきいき 木村	11:00～11:45 やさしい ストレッチ 裕美	11:00～11:45 モビハンアクア 満帆	11:00～12:00 筋トレ体操 平塚	11:00～12:00 初中級 狩野	11:00～11:45 バランス ボール 裕美	11:00～12:00 いきいき 狩野	11:00～12:00 上級 満帆			11:00
	11:15												11:15
	11:30												11:30
	11:45												11:45
	12:00												12:00
	12:15	12:10～12:55 アクア ウォーキング 裕美	12:10～13:10 初中級 ゆかり	12:00～12:45 マット ピラティス 裕美	12:00～12:45 初中級 木村	12:00～13:00 上級 満帆	12:15～13:00 アクアダンス 裕美	12:00～12:30 ヨガ 裕美	12:10～12:55 水中運動 狩野	12:10～13:10 初中級 平塚			12:15
	12:30												12:30
	12:45												12:45
	13:00												13:00
	13:15												13:15
13:30	13:30～14:15 健康体操 平塚											13:30	
13:45												13:45	
14:00												14:00	
14:15												14:15	
14:30												14:30	
14:45												14:45	
15:00												15:00	
15:15												15:15	
15:30												15:30	
15:45												15:45	
16:00												16:00	
16:15												16:15	
16:30												16:30	
16:45												16:45	
17:00												17:00	
17:15												17:15	
17:30												17:30	
17:45												17:45	
18:00												18:00	
18:15												18:15	
18:30												18:30	
18:45												18:45	
19:00												19:00	
19:15												19:15	
19:30												19:30	
19:45												19:45	
20:00		19:45～20:30 筋トレ体操 平塚	19:00～21:00 フリーコース	19:30～20:15 ポディ コンバット 忍	19:00～21:00 フリーコース	19:45～20:45 マスターズ 平塚	19:45～20:30 コンディショ ニング 満帆	19:30～20:15 ポディ アタック 忍	19:00～21:00 フリーコース	19:45～20:15 水中ウォーキング	木村	20:00	
20:15												20:15	
20:30												20:30	
20:45												20:45	
21:00												21:00	
【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。