

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)	いろいろな トレーニング (石垣)	H ベビー	しっかり スイム (近藤)	11:00
15			はじめて クロール (野原)	クロール (井口)						エアロ サーキット (石垣)			15
30				11:25~ ボディパンプ 60 1週目はTC+45 (石垣)									30
45													45
12:00													12:00
15													15
30													30
45													45
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

休館日

日曜日は午後1時閉館

火～土は、21:30閉館。 プール及びスタジオご利用時間 火～土 21:15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)

