

# 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		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							
入場は10:30～		入場は10:30～ となります											
	10:30												
	:45												
	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	11:00～12:00 上級 満帆	11:00～11:45 やさしい ストレッチ 裕美	11:00～11:45 モビバンアクア 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		
	:15												
	:30												
	:45												
	12:00												
	:15												
	:30												
	:45												
	13:00												
	:15												
	:30												
	:45												
	14:00												
	:15												
	:30												
	:45												
	15:00												
	:15												
	15:30												
	:45												
	18:30												
	:45												
	19:00												
	:15												
	:30												
	:45												
	20:00												
	:15												
	:30												
	:45												
	21:00												
		【21:15】 閉館											
フリーコース 11:30～15:00	休館日	フリーコース 13:30～14:15 健康体操 平塚	フリーコース 13:30～14:30 フラダンス 只野	フリーコース 15:30	フリーコース 15:30	フリーコース 15:30	フリーコース 15:30	フリーコース 15:30	フリーコース 15:30	フリーコース 15:30	フリーコース 15:30	フリーコース 15:30	フリーコース 15:30
【15:15】 閉館		【18:15】 閉館											
※レッスン休日の プール利用は 11:30～15:00 となります。		フリーコース 19:00～21:00	フリーコース 19:00～21:00	フリーコース 19:00～21:00	フリーコース 19:00～21:00	フリーコース 19:00～21:00	フリーコース 19:00～21:00	フリーコース 19:00～21:00	フリーコース 19:00～21:00	フリーコース 19:00～21:00	フリーコース 19:00～21:00	フリーコース 19:00～21:00	フリーコース 19:00～21:00
		19:45～20:30 筋トレ体操 平塚	19:45～20:45 ボディー コンバット 忍	19:45～20:45 マスターズ 平塚	19:45～20:45 コンディショ ニング 満帆	19:45～20:30 ボディー アタック 忍	19:45～20:15 水中ウォーキング	20:15～20:45 初中級	20:15～20:45 水中バレーボール				

※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。