

スポーツアカデミー石巻 成人プログラム 2020年2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	休館日	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		
		:45															:45			
		11:00	11:00～11:45	11:00～12:00	11:00～12:00		11:00～11:45		11:00～12:00		11:00～12:00	11:00～11:45	11:00～12:00		11:00～12:00			11:00		
フリーコース 11:30 ～ 15:00		:15	ステップ サーキット 裕美	いきいき	上級	フリー コース 15:30	やさしい ストレッチ 裕美	モビバンアクア 満帆	フリー コース 15:30	筋トレ体操	初中級 狩野	フリー コース 15:30	バランス ボール 裕美	いきいき 狩野	上級 満帆	フリー コース 15:30		:15		
		:30		木村	満帆															:30
		:45																		:45
		12:00	12:00～13:00	12:10～12:55	12:10～13:10		12:00～12:45	12:00～12:45		12:00～13:00			12:15～13:00	12:00～12:30	12:10～12:55		12:10～13:10			12:00
		:15	フラダンス	アクア ウォーキング	初中級 ゆかり		マット ピラティス 裕美	初中級 木村		上級			アクアダンス 裕美	ヨガ 裕美	水中運動 狩野		初中級 平塚	11:45～12:45	フリー コース 11:30 ～ 14:30	:15
		:30	只野	裕美						満帆										:30
		:45																		:45
		13:00	13:30～14:15					13:00～13:15					ウェーブリング ストレッチ 狩野							13:00
		:15	健康体操					水中バレーボール 木村												:15
		:30																		:30
:45															:45					
14:00																14:00				
:15																:15				
:30																:30				
:45																:45				
15:00																15:00				
:15																:15				
15:30															15:30					
	18:30														【18:15】閉館		18:30			
:45																	:45			
19:00																	19:00			
:15																	:15			
:30																	:30			
:45																	:45			
20:00		19:45～20:30	19:00 ～ 21:00	19:45～20:45		19:00 ～ 21:00	19:45～20:45	19:45～20:30	19:00 ～ 21:00			19:00 ～ 21:00	19:45～20:15	木村			20:00			
:15		筋トレ体操		初中級			マスターズ	コンディショ ニング 満帆					水中ウォーキング				:15			
:30		平塚		藤島			平塚						20:15～20:45	初中級			:30			
:45																	:45			
21:00													水中バレーボール				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。