

期間限定 2022年4月28日(木)まで

新生活 応援します

このチャンスをご活用ください!

スタジオレッスンは無料体験!

4月1日(金)~受付開始

宮古島でここだけ!
世界基準の
LES MILLS



筋トレ!

期間中 対象のレッスンから
最大で **6** レッスン参加可能!

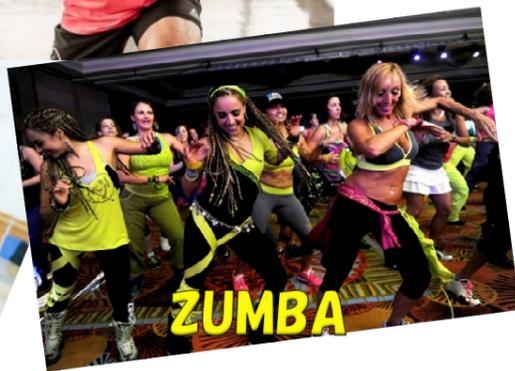
※無料体験対象クラスからお選びください。
下記スケジュール表をご確認ください
定員あり。各レッスン4名様まで

※対象レッスンのみの参加になりますので、
ジムやプールを使用することはできません

過去に施設を利用されたことがある方は対象外となります。
レッスン終了後30分までに退館をお願いいたします。



ピラティスやヨガ♪



ZUMBA

当日お持ち
いただくもの

- 本人確認できる身分証(免許証、保険証)
- 各レッスンに応じたウェアなど(右記参照下さい)

スタジオレッスン

室内トレーニングウェア、靴下、室内履き、汗ふきタオル、飲み物



心と健康のスポーツコミュニティ

スポーツアカデミー宮古島



TEL0980-75-3851

2022年4月 スタジオタイムスケジュール

スポーツアカデミー宮古島

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00	プール スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
		10:30~11:15 かんたんエアロ (石垣)	10:30~11:15 ストレッチヨガ (石垣)	10:30~11:15 ストレッチ&ピラティス (仲里)	10:30~11:00 ウェーブストレッチ (仲里)		
					11:20~11:50 いろいろトレーニング (石垣)	対象⑥	
		12:05~12:50 ボディパンプ (石垣) 1週目はTC + 30	12:15~13:00 エアロ / ZUMBA GOLD (少し慣れた方/初めての 方) (石垣)	12:25~12:55 ウェーブストレッチ & ヨガ (仲里)	12:10~12:55 ボディパンプ (仲里/瑞慶覧) 1週目はTC + 30	11:45~12:30 (隔週第1・第3週) ZUMBA (SEIKO)	
		13:15~14:00 ボディコンバット (仲里) 1週目はTC + 30	13:30~14:15 ボディパンプ (仲里) 1週目はTC + 30	13:15~14:00 ZUMBA (SEIKO)	13:20~14:05 パワーヨガ (北村)	13:00~13:45 がんばれエアロ (石垣)	
		14:20~14:50 ピラティス (仲里) 対象①			14:25~14:55 ラテンエクササイズ (北村) 対象⑤	14:05~14:50 ボディコンバット 45 (石垣)	
		18:10~18:55 ボディコンバット (石垣) 1週目はTC + 30	18:10~18:40 かんたんエアロ (仲里)	18:10~18:55 ボディコンバット (仲里) 1週目はTC + 30	18:10~18:55 ボディパンプ (瑞慶覧) 1週目はTC + 30	18:00~18:45 (隔週) ボディパンプ / リラックスヨガ (瑞慶覧/石垣)	
		19:15~20:00 ダンスストレッチ (伊良部)	19:00~19:45 ボディパンプ (石垣) 1週目はTC + 30 対象②	19:15~20:00 はじめてダンス (SEIKO) 対象③	19:15~20:00 ZUMBA (SEIKO)		
		火~土は、20:15閉館 プール及びスタジオご利用時間 火~土 20:00まで / 日曜日 12:45まで / 祝祭日 14:45まで					

無料体験対象は①~⑥

*各クラス4名様まで

プール・ジム・スタジオを、1日お使いいただける 1,100円体験も開催中です。