

スポーツアカデミー石巻 成人プログラム														○営業時間		火～金		10:30～21:00									
																土		8:45～18:00									
																日		10:30～14:00									
日	月		火				水				木				金				土								
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		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 11:30～14:00		:45																	:45								
		11:00	11:00～11:45	11:00～11:45		11:00～11:45	11:00～11:45		11:00～11:45	11:00～11:45		11:00～11:45	11:00～11:45		11:00～11:45	11:00～11:45		11:00									
		:15	リリース&ヨガ 裕美	水中運動 満帆		リリース&ピラティス 裕美	初中級 長嶋			中級 狩野			コアトレ バランスボール 裕美		水中運動 狩野	11:15～12:00 上級 満帆	:15										
		:30																:30									
		:45																:45									
		12:00		12:00～12:45 初中級 黄海	12:00～12:45 上級 満帆	フリーコース		12:00～12:45 上級 黄海	12:00～12:30 アクアダンス30 裕美	フリーコース	12:00～12:45 筋トレ 黄海	11:50～12:20 初級 長嶋		フリーコース	裕美			フリーコース	11:45～12:30 初中級 黄海	12:00							
		:15																				:15					
		:30																				:30					
		:45																				:45					
		13:00		13:00～13:30			フリーコース	12:45～13:15 健康ウォーキング 狩野				フリーコース	13:00～13:30 アクアダンス 30 裕美		フリーコース	裕美	12:15～12:45 フィン中上級 満帆		12:15～13:00 初中級 長嶋	フリーコース	13:00						
		:15		フィン中上級 長嶋																					:15		
		:30																								:30	
		:45																								:45	
		14:00																									14:00
:15																										:15	
:30																										:30	
:45																										:45	
19:00			夜の部フリーコース 19:00～21:00																19:00								
20:00			※徐々にフリー利用のレーンが増えていきます																20:00								
21:00			【 21:15 】 閉 館																21:00								

※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。

☆ジム利用時間

火～金 10:30～21:00

土 9:00～18:00

日 10:30～14:00