

# スポーツアカデミー石巻 成人プログラム 2024年10月～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	時間	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～		入場は10:30～ となります						10:30		
フリーコース 11:30～14:00	:45					バランスボール		:45		
	11:00	11:00～11:45	11:00～11:45	11:00～11:45	11:00～11:45	裕美	11:00～11:45	11:00		
	:15	リリース&ヨガ	水中運動	リリース&ピラティス	初中級	10:45～11:15	水中運動	11:15～12:00	:15	
	:30	裕美	満帆	裕美	長嶋	コアトレ バランスボール	狩野	上級	:30	
	:45					裕美		満帆	:45	
	12:00					11:30～12:00			12:00	
	:15		12:00～12:45	12:00～12:45	12:00～12:30	11:50～12:20	初級		:15	
	:30		初中級	上級	アクアダンス30	筋トレ	満帆	12:15～12:45	12:15～13:00	:30
	:45		黄海	満帆	黄海	黄海		フィン中上級	初中級	:45
	13:00							満帆	長嶋	13:00
:15		13:00～13:30		12:45～13:15		13:00～13:30		13:00～13:30	:15	
:30		フィン中上級	長嶋	健康ウォーキング	狩野	アクアダンス 30	裕美	初級	狩野	:30
:45									:45	
14:00									14:00	
:15									:15	
:30									:30	
:45									:45	
19:00									19:00	
20:00									20:00	
21:00									21:00	
		夜の部フリーコース 19:00～21:00 ※徐々にフリー利用のレーンが増えていきます						19:00～ 6レーン 使用可 19:30～ 5・6レーン 使用可 19:45～ 3～6レーン 使用可		
		【 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。

☆ジム利用時間  
火～金 10:30～21:00  
土 9:00～18:00  
日 10:30～14:00