

スポーツアカデミー宮古島 スタジオ タイムスケジュール

時間	日曜日		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	時間
	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	
10:00									10:00
15									15
30									30
45									45
11:00				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) NEW	10:30~11:00 ウェーブストレッチ (仲里)		11:00
15									15
30									30
45									45
12:00									12:00
15									15
30									30
45									45
13:00				12:05~12:50 ボディパンプ 45 (石垣) 1週目はTC + 30	12:15~13:00 エアロ / ZUMBA GOLD (石垣)	11:35~12:05 ステップサーキット (仲里)	11:20~11:50 いろいろトレーニング (石垣)	12:10~12:55 ボディパンプ 45 (仲里/瑞慶覧) 1週目はTC + 30	12:00
15									15
30									30
45									45
14:00				13:15~14:00 ボディコンバット 45 (仲里) 1週目はTC + 30	13:30~14:15 ボディパンプ 45 (仲里) 1週目はTC + 30	13:15~14:00 ファンファンダンス (宮内)	13:20~14:05 パワーヨガ (北村)	13:00~13:45 がんばれエアロ (石垣)	14:00
15									15
30									30
45									45
15:00				14:20~14:50 ピラティス (仲里) NEW			14:25~14:55 はじめてラテン (北村)	14:05~14:50 ボディコンバット 45 (石垣)	15:00
15									15
30									30
45									45
16:00									16:00
15									15
30									30
45									45
17:00									17:00
15									15
30									30
45									45
18:00				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 45 (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)	18:00
15									15
30									30
45									45
19:00				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 45 (石垣) 1週目はTC + 30	19:15~20:00 ファンファンダンス (宮内)	19:15~20:00 ZUMBA (SEIKO)		19:00
15									15
30									30
45									45
20:00									20:00
15									15
30									30
45									45
21:00									21:00
15									15
30									30

日曜日は午後1時閉館

休館日

特別プログラム 7/1 (木) ~

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

- ◆マスク着用でのご参加をお願いします。
- ◆各レッスン、定員を10名様とさせていただきます。
*整理券制
- ◆整理券はレッスンごとに、開始時間の15分前よりフロントにてお配りします。
- ◆整理券配布はお一人1枚です。
- ◆スタジオへのレッスン入場は、整理券の番号順に、レッスン開始の5分前から、ジム側出入口よりご案内させていただきます。
*お呼びした際にいらっしゃらない場合は、次の方を先にご案内します。
- ◆お使いになったマットは、ご自身にてアルコール消毒のご協力をお願いします。



- 週替りについて
- ◆金曜日 12:10~ボディパンプ
第1、3週 仲里 / 第2、4週 瑞慶覧
 - ◆水曜日 12:15~
第1、3週 エアロ / 第2、4週 ZUMBA GOLD
 - ◆土曜日 18:10~
第1、3週 ボディパンプ / 第2、4週 リラックスヨガ
(瑞慶覧) (石垣)

※コース表示に従って泳いで下さい。 ※各コース右側通行。 ※子供スクールレッスン時は、コース制限があります。 ※プール及びスタジオの利用時間は、閉館15分前までです。
※プログラム内容が一部変更や休講となる場合もございます。その際は、館内掲示板などでご案内しますのでご了承下さい。 ※営業時間(短縮営業中) 火~土 10:00~20:15 / 日曜 10:00~13:00 / 祝祭日・レッスン休日 10:00~15:00 ※休館日は月曜、及び当クラブカレンダーにてご確認ください(1カ月4週制)

スポーツアカデミー宮古島 プール タイムスケジュール

日曜日		月曜日	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	プール	プール	プール	プール	
10:00							G	10:00
15								15
30								30
45			はりきり水中運動 (井口)	腰痛・膝痛解消ウォーク (野原)	水中ウォーク (井口・押見)	腰痛・膝痛解消ウォーク (井口)	幼児学童	45
11:00								11:00
15								15
30			プールはじめて (井口)	H	週替わり4泳法 中級2種目 (井口・押見)	月替わり2泳法 (バタフライ・平泳ぎ) はじめてスイム (井口)	H	30
45				ベビー			ベビー	45
12:00							はじめてクロール (押見)	12:00
15								15
30			はじめて背泳ぎ (瑞慶覧) 12:10~12:55	月替わり 中級スイム (押見) 12:10~12:55	体力向上スイム (瑞慶覧)			30
45								45
13:00								13:00
15								15
30				第1・3週 脂肪すっきり♪ (石垣)	水中運動♪ (押見)	浮いて進んでGo! (押見)		30
45			はりきり水中運動 隔週第1・第3週 (井口)	第2・4週はりきり水中運動 (井口)			K	45
14:00								14:00
15								15
30							幼児	30
45								45
15:00			K	K	K	K	K	15:00
15								15
30			キンダー	キンダー	キンダー	キンダー	キンダー	30
45								45
16:00			B	B	B	B	B	16:00
15								15
30								30
45								45
17:00								17:00
15								15
30								30
45								45
18:00								18:00
15								15
30								30
45								45
19:00			学童	選抜	学童	選抜	学童	19:00
15								15
30			NEW クロール習得 ワンポイント! (押見) 19:00~19:20	クロール ディスタンス (井口)	NEW キックDE レベルアップ (井口・押見)	水中運動♪ (押見)	マスターズ 練習会 (首藤)	30
45			いろいろ水中運動 (仲里) 19:25~19:55					45
20:00								20:00
15			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					15
30								30
45								45
21:00								21:00
15								15
30								30
45								45

日曜日は午後1時閉館

休館日

新プログラム 7/1(木)~

◆各レッスン、1レーンあたりの定員を12名様とさせていただきます。

◆整理券をお配りするレッスンもございます。整理券は、プールサイドコーチ室前にて、レッスン開始15分前よりお配りします。

◆シャワールームは、混雑を緩和して頂くため、可能な限りお時間を短縮してのご利用をお願い致します。

NEW
◆キックDEレベルアップ
初心者から上級者まで、すべての方におススメのプログラム。バタ足の打ち方、4泳法のキック、スピードアップに繋がるキックなど様々なキックを指導します。

NEW
◆クロール習得ワンポイント!
クロールの習得・上達を目的にした初心者向けプログラム。その日のテーマを集中的に練習します。



※コース表示に従って泳いで下さい ※各コース右側通行です ※子供スクールレッスン時は、コース制限があります ※プール及びスタジオの利用時間は、閉館15分前までです
 ※プログラム内容が一部変更や休講となる場合もございます。その際は、館内掲示板などでご案内しますのでご了承下さい。
 ※営業時間(短縮営業中) 火~土 10:00~20:15 / 日曜 10:00~13:00 / 祝祭日・レッスン休日 10:00~15:00 ※休館日は月曜、及び当クラブカレンダーにてご確認下さい(1カ月4週制)