

日曜日 プール スタジオ	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	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ		
日曜日は午後1時閉館 補講 休館日			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)						
						11:35~12:05 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)					
			12:05~12:50 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	12:05~12:35 (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)			14:25~14:55 かんたんエアロ (北村)	14:05~14:50 ボディコンバット 45 (石垣)					
	9/1(木) ~ 9/30(金) *9/23(金)、9/30(金)はレッスン休日の為15:00まで											
				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 (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 かんたんエアロ (高橋)				
			19:00~19:45 ボディコンバット (石垣) 1週目はTC + 30	19:00~19:45 ボディパンプ (石垣) 1週目はTC + 30	19:15~20:00 ZUMBA GOLD (SEIKO)	19:15~20:00 ZUMBA (SEIKO)	19:05~19:50 ヨガ (高橋)					
			20:05~20:50 ダンスストレッチ (伊良部)									
			火~土は、21:00閉館 プール及びスタジオご利用時間 火~土 20:45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。
ソーシャルディスタンスを確保し、フロントカウンターに沿ってお並びください。
- ◆お並び頂く方が10名に達した場合のみ、お時間前でも整理券を配布します。
- ◆整理券配布はお一人1枚です。
- ◆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 (少し慣れた方向け / 初めての方向け)

※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、館内掲示板などのご案内しますのでご了承下さい。 スポーツアカデミー宮古島
 ※営業時間(短縮営業中) 火~土 10:00~21:00 / 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)

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	補講						G	10:00		
15								15		
30							幼児学童	30		
45			はりきり水中運動 (松村)	腰痛・膝痛解消ウォーク (野原)	水中ウォーク (野原)	腰痛・膝痛解消ウォーク (石垣)		45		
11:00							H	11:00		
15			プールはじめて (松村)	H	中級2泳法 (野原)		ベビー	15		
30								30		
45							はじめてクロール (近藤)	45		
12:00								12:00		
15								15		
30			はじめてバタフライ (瑞慶覧) 12:10~12:55	月替わり中級スイム (松村) 12:10~12:55	体力向上スイム (瑞慶覧)	NEW 水中ウォーク (瑞慶覧)		30		
45								45		
13:00			はりきり水中運動 (瑞慶覧)	第1・3週 脂肪すっきり♪ (石垣) 第2・4週はりきり水中運動 (松村)	水中運動 (松村)	浮いて進んでGo! (松村)		13:00		
15	日曜日は午後1時閉館	休館日						15		
30									30	
45									45	
14:00										14:00
15										15
30										30
45										45
15:00					K	K	K	K	K	15:00
15					キンダー	キンダー	キンダー	キンダー	キンダー	15
30										30
45								45		
16:00			B	B	B	B	B	16:00		
15			幼児学童	幼児学童	幼児学童	幼児学童	幼児学童	15		
30								30		
45								45		
17:00			C	選抜	C	選抜	C	17:00		
15			学童		学童		学童	15		
30								30		
45								45		
18:00								18:00		
15								15		
30								30		
45								45		
19:00			NEW スイムの基本 (瑞慶覧)	時間変わりました			時間変わりました	19:00		
15								15		
30								30		
45								45		
20:00			NEW はりきり水中運動 (仲里)	マスターズ練習会 (首藤)	時間変わりました		マスターズ練習会 (首藤)	20:00		
15								15		
30								30		
45								45		
21:00						NEW のんびりスイム (瑞慶覧)		21:00		
15								15		
30								30		

◆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。

おすすめレッスン

◆プールはじめて
はじめてプールに入る方向けのクラス。歩行の方法や、顔を付ける、浮いて、バタ足までを行うクラスです。

◆はじめてクロール
プールはじめてで、浮く事やバタ足の基礎を行ったら、クロールの手の動きや、息継ぎの練習をしませんか



※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 10:00~21:00 / 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)