

2023年11月～12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			
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			
10:00	補講								10:00		
15									15		
30									30		
45									45		
11:00			10:30~11:00 かんたんエアロ (石垣)	10:20~11:05 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)	10:30~11:30 リラックスヨガ (上岡)	11:00			
15									15		
30									30		
45							11:20~11:50 いろいろトレーニング (石垣)		45		
12:00									12:00		
15			12:05~12:50 ボディパンプ (石垣) 1週目はTC + 30	12:20~13:05 エアロ (少し慣れた方) (石垣)	12:15~12:45 ウェーブストレッチ (仲里)	12:05~12:50 ボディパンプ (仲里) 1週目はTC + 30	12:05~12:35 ZUMBA GOLD (SEIKO)		15		
30									30		
45									45		
13:00	日曜日は午後1時閉館	休館日	13:15~13:45 かんたんエアロ (仲里)	13:20~14:05 ボディパンプ (瑞慶覧) 1週目はTC + 30	13:00~13:45 ZUMBA GOLD (SEIKO)	13:10~13:40 かんたんエアロ (北村)	13:00~13:45 がんばれエアロ (石垣)		13:00		
15										15	
30										30	
45										45	
14:00			14:00~14:30 ピラティス/ADIDAS YOGA (仲里)		14:00~14:45 ストレッチヨガ (石垣)	13:55~14:25 パワーヨガ (北村)	14:00~14:45 ボディコンバット 45 ボディパンプ 45 (石垣)			14:00	
15										15	
30										30	
45										45	
15:00											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					18:10~18:40 ピラティス (仲里)	18:10~18:40 ボディコンバット (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 (石垣) 1週目はTC + 30	18:10~18:55 体幹トレーニング & かんたんエアロ (高橋)		18:00
15											15
30											30
45											45
19:00					19:00~19:45 ダンスストレッチ (伊良部)	19:00~19:45 ボディパンプ (仲里) 1週目はTC + 30	19:15~20:00 ZUMBA GOLD (SEIKO)	19:10~19:55 ボディコンバット (石垣) 1、3週目は 30+ストレッチ 2、4週目は45	19:10~19:55 ヨガ (高橋)		19:00
15											15
30											30
45											45
20:00					20:00~20:45 ZUMBA GOLD (SEIKO)						20:00
15											15
30											30
45											45
21:00											21:00
15											15
30											30

11/1(水)~12/28(木)
*11/3(金)、11/23(木)はレッスン休日のため15時まで
*11/15(水)、11/16(木)は休館となります

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

◆各レッスン、定員があります。＊整理券制
＊ステップ台使用クラスは12名
＊その他クラスは館内掲示をご確認ください。

◆整理券配布時間	
午前中最初のクラス	10:00
夕方18:00台のクラス	17:00
その他のクラス	前のクラス開始時刻

◆整理券はお一人につき1枚の配布です。

◆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。



◆火曜日14:00～14:30 隔週
第1・3週 ピラティス
(11/7、11/21) (12/5、12/19)
第2・4週 ADIDAS YOGA
(11/14、11/28) (12/12、12/26)

◆土曜日14:00～14:45 隔週
第1・3週 ボディコンバット
(11/4、11/18) (12/16)
第2・4週 ボディパンプ
(11/11、11/25) (12/9、12/23)

◆ボディパンプは、4曲目のバックトラックで終了できる、スマートスタート対象クラスです。

※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)

2023年11月～12月

プール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	
		プール	スタジオ	プール	プール	プール	プール	プール	
10:00									10:00
15									15
30									30
45	補講								45
11:00				はりきり水中運動 (瑞慶覧)	腰痛・膝痛解消ウォーク (仲里)	水中ウォーク (野原)	腰痛・膝痛解消ウォーク (石垣)	G 幼児学童	11:00
15									15
30				プールはじめて (狩俣)	H ベビー	中級2泳法 (野原)		H ベビー	30
45								はじめてクロール (狩俣)	45
12:00									12:00
15									15
30				はじめて背泳ぎ (狩俣) 12:10～12:55	月替わり 中級スイム (野原) 12:10～12:55	体力向上スイム (瑞慶覧)			30
45							水中ウォーク (瑞慶覧)		45
13:00				はりきり水中運動 (瑞慶覧)	はりきり水中運動 (野原)	アクアボクシング♪ (北村)	浮いて進んでGo! (瑞慶覧)		13:00
15									15
30									30
45									45
14:00								K 幼児	14:00
15									15
30									30
45									45
15:00				K キンダー	K キンダー	K キンダー	K キンダー	K キンダー	15:00
15									15
30									30
45									45
16:00									16:00
15									15
30									30
45				B 幼児学童	B 幼児学童	B 幼児学童	B 幼児学童	B 幼児学童	45
17:00									17:00
15									15
30									30
45				C 学童	選抜	C 学童	選抜	C 学童	45
18:00									18:00
15									15
30									30
45									45
19:00									19:00
15									15
30				はりきり水中運動 (大橋)					30
45									45
20:00					マスターズ練習会 (首藤)			マスターズ練習会 (首藤)	20:00
15									15
30				はじめてスイム (大橋)			のんびりスイム (瑞慶覧)		30
45									45
21:00									21:00
15									15
30									30

日曜日は午後1時閉館

休館日

◆各レッスン、1レーンあたりの定員を15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。

水曜日	12:10～12:55
中級スイム (月替わり)	11月 クロール 12月 バタフライ

木曜日	11:15～11:45
中級2泳法 (11月)	第1、2週 背泳ぎ 第3、4週 クロール
(12月)	第1、2週 バタフライ 第3、4週 平泳ぎ



※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）