

スポーツアカデミー石巻 大人プログラム 2025年7月～9月

○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	プール	プール	プール	プール	プール	時間			
入場は10:30～		入館10:30～ 24時間ジム							10:30		
フリーコース 11:30～14:00		:45		フリーコース		フリーコース		フリーコース	:45		
		11:00	11:00～11:45		11:00～11:45		11:00～11:45		11:00		
		:15	水中運動		初中級		中級		水中運動	11:15～12:00	:15
		:30	満帆		長嶋		木村		長嶋	上級	:30
		:45								満帆	:45
		12:00	12:00～12:45		12:00～12:45		12:00～12:30 初級				12:00
		:15	初中級		上級		満帆				:15
		:30	黄海		満帆		長嶋				:30
		:45									:45
		13:00	13:00～13:30								13:00
:15		フィン中上級	長嶋				:15				
:30							:30				
:45							:45				
14:00			}		}		}	14:00			
:15									:15		
:30			15:30		15:30		15:30	:30			
:45								:45			
19:00		夜の部フリーコース 19:00～21:00						19:00～ 6レーン 使用可	19:00		
20:00		※徐々にフリー利用のレーンが増えていきます						19:30～ 5・6レーン 使用可	20:00		
21:00								19:45～ 3～6レーン 使用	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。