

スポーツアカデミー石巻 成人プログラム 2022年1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～	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	1・3週目 ヨガ 2・4週目 マット ピラティス						:45								
	11:00	11:00～11:45	11:00～11:45	11:00～11:45	11:00～11:45	11:00～11:45	11:00～11:45	11:00								
	:15	ヨガ&マ ットピラ ティス 裕美	水中運動 木村	リリース& ストレッチ 裕美	初中級 満帆	中級 狩野	11:15～12:00 水中運動 狩野	11:15～12:00 上級 満帆	:15							
	:30	フリーコース 15:30	フリーコース	フリーコース	筋トレ 平塚	11:15～12:00 バランスボール 裕美	11:15～12:00 上級 満帆	フリーコース	:30							
	:45								12:00	12:00～12:45	12:00～12:45	12:00～12:30	11:50～12:20 初級 狩野	12:15～12:45 フィン中上級 満帆	12:15～13:00 初中級 平塚	:45
	12:00								12:00～12:45	12:00～12:45	12:00～12:30	12:00～12:45	11:50～12:20 初級 狩野	12:15～12:45 フィン中上級 満帆	12:15～13:00 初中級 平塚	12:00
	:15								12:00	12:00～12:45	12:00～12:30	12:00～12:45	11:50～12:20 初級 狩野	12:15～12:45 フィン中上級 満帆	12:15～13:00 初中級 平塚	:15
	:30								13:00	12:45～13:15	12:45～13:15	12:45～13:15	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	:30
	:45								13:00	12:45～13:15	12:45～13:15	12:45～13:15	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	:45
	13:00								13:00	12:45～13:15	12:45～13:15	12:45～13:15	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00
:15	13:00								12:45～13:15	12:45～13:15	12:45～13:15	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	:15	
:30	13:00								12:45～13:15	12:45～13:15	12:45～13:15	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	:30	
:45	13:00								12:45～13:15	12:45～13:15	12:45～13:15	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	:45	
14:00	14:00	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	14:00								
【14:15】閉館	:15	14:00	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	:15								
※子供自由遊泳 12:00～14:00	:30	14:00	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	:30								
	:45	14:00	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	:45								
	14:00	14:00	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	14:00								
	:15	14:00	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	:15								
夜の部フリーコース 19:00～21:00	:30	19:00	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	:30								
【21:15】閉館	:45	19:00	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	:45								
	19:00	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	19:00								
	20:00	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	20:00								
	21:00	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30	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。