

2022年4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		
<p>10:00</p> <p>15</p> <p>30</p> <p>45</p> <p>11:00</p> <p>15</p> <p>30</p> <p>45</p> <p>12:00</p> <p>15</p> <p>30</p> <p>45</p> <p>13:00</p> <p>15</p> <p>30</p> <p>45</p> <p>14:00</p> <p>15</p> <p>30</p> <p>45</p> <p>15:00</p> <p>15</p> <p>30</p> <p>45</p> <p>16:00</p> <p>15</p> <p>30</p> <p>45</p> <p>17:00</p> <p>15</p> <p>30</p> <p>45</p> <p>18:00</p> <p>15</p> <p>30</p> <p>45</p> <p>19:00</p> <p>15</p> <p>30</p> <p>45</p> <p>20:00</p> <p>15</p> <p>30</p> <p>45</p> <p>21:00</p> <p>15</p> <p>30</p>	<p>月曜日</p>	<p>10:30~11:15</p> <p>かんたんエアロ</p> <p>(石垣)</p>	<p>10:30~11:15</p> <p>ストレッチヨガ</p> <p>(石垣)</p>	<p>10:30~11:15</p> <p>ストレッチ</p> <p>&ピラティス</p> <p>(仲里)</p>	<p>10:30~11:00</p> <p>ウェーブストレッチ</p> <p>(仲里)</p>			

日曜日は午後1時閉館

休館日

4/1(金)~4/28(木) *4/29~4/30はレッスン休日です

		<p>18:10~18:55</p> <p>ボディコンバット</p> <p>(石垣)</p> <p>1週目はTC + 30</p>	<p>18:10~18:40</p> <p>かんたんエアロ</p> <p>(仲里)</p>	<p>18:10~18:55</p> <p>ボディコンバット</p> <p>(仲里)</p> <p>1週目はTC + 30</p>	<p>18:10~18:55</p> <p>ボディパンプ</p> <p>(瑞慶覧)</p> <p>1週目はTC + 30</p>	<p>18:00~18:45 (隔週)</p> <p>ボディパンプ</p> <p>/ リラックスヨガ</p> <p>(瑞慶覧/石垣)</p>
		<p>19:15~20:00</p> <p>ダンスストレッチ</p> <p>(伊良部)</p>	<p>19:00~19:45</p> <p>ボディパンプ</p> <p>(石垣)</p> <p>1週目はTC + 30</p>	<p>19:15~20:00</p> <p>はじめてダンス</p> <p>(SEIKO)</p>	<p>19:15~20:00</p> <p>ZUMBA</p> <p>(SEIKO)</p>	
<p>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</p>						

- ◆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やらない場合は、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)
 - ◆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 10:00~20:15 / 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)

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	補講								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)	G		45	
11:00							幼児学童		11:00	
15									15	
30			プールはじめて (松村)	H	中級2泳法 (野原)		H	はじめてクロール (近藤)	30	
45				ベビー			ベビー		45	
12:00									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 (松村) 12:10~12:55	体力向上スイム (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									15	
30	日曜日は午後1時閉館	休館日					K		30	
45			時間が早くなりました				幼児		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		C		C		17:00	
15			学童	選抜	学童	選抜	学童		15	
30									30	
45									45	
18:00									18:00	
15									15	
30									30	
45									45	
19:00			モビバンアクア (仲里)						19:00	
15			プールはじめて (仲里)	クロールディスタンス (首藤)	はじめてクロール (松村)		マスターズ練習会 (首藤)		15	
30									30	
45			NEW		NEW				45	
20:00			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							20:00
15										15
30										30
45										45
21:00										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。

NEW

◆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 10:00~20:15 / 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)