

スポーツアカデミー宮古島 スタジオ タイムスケジュール

時間	日曜日		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	時間
	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	
10:00									10:00
15									15
30									30
45				10:30~11:00 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 ウェーブストレッチ (仲里)	10:30~11:00 ストレッチ (石垣)		45
11:00									11:00
15									15
30									30
45									45
12:00									12:00
15				12:05~12:50 ボディパンプ 45 (石垣) 1週目はTC + 30	12:15~13:00 エアロ / ZUMBA GOLD (石垣)	11:35~12:05 ステップサーキット (仲里)	12:15~13:00 ボディコンバット 45 (石垣) 1週目はTC + 30	11:45~12:30 (隔週第1・第3週) ZUMBA (SEIKO)	12:00
30									12:15
45									12:30
13:00									13:00
15									15
30									30
45									45
14:00									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									18:00
15									15
30									30
45									45
19:00									19:00
15									15
30									30
45									45
20:00									20:00
15									15
30									30
45									45
21:00									21:00
15									15
30									30

日曜日は午後1時閉館

休館日

特別プログラム

18:10~18:55 ボディコンバット (石垣) 1週目はTC + 30	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 45 (瑞慶覧) 1週目はTC + 30	18:10~18:55 (隔週) ボディパンプ / リラックスヨガ (瑞慶覧/石垣)
19:15~20:00 ダンスストレッチ (伊良部)		19:15~20:00 ファンファンダンス (宮内)	19:15~19:45 ZUMBA (SEIKO)	

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

- ◆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。
- ◆整理券配布はお一人1枚です。
- ◆スタジオへの入場は、整理券の番号順に、レッスン開始の5分前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。
- ◆スタジオへの入退場は、ジム側と男性更衣室側の2か所とさせていただきます。
- ◆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
- ◆火曜日 13:15~ボディコンバット45
第1、3週 石垣 / 第2、4週 仲里
 - ◆金曜日 12:15~ボディコンバット45
第1、3週 仲里 / 第2、4週 石垣
 - ◆水曜日 12:15~
第1、3週 エアロ / 第2、4週 ZUMBA GOLD
 - ◆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)

スポーツアカデミー宮古島 サービスレッスン表

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							G	10:00
15								15
30								30
45			はりきり水中運動 (井口)	腰痛・膝痛解消ウォーク (野原)	水中ウォーク (井口・押見)	腰痛・膝痛解消ウォーク (井口)	幼児学童	45
11:00								11:00
15								15
30			プールはじめて (井口)	H	週替わり4泳法 中級2種目 (井口・押見)	月替わり4泳法 基礎スイム (井口)	H	30
45				ベビー			ベビー	45
12:00								12:00
15								15
30			はじめてクロール (瑞慶覧) 12:10~12:55	週替わり 中級スイム (押見) 12:10~12:55	体力向上スイム (瑞慶覧)			30
45								45
13:00								13:00
15								15
30				第1・3週 脂肪すっきり♪ (石垣)	水中運動♪ (押見)	浮いて進んでGo! (押見)		30
45			はりきり水中運動 隔週第1・第3週 (井口)	第2・4週はりきり水中運動 (井口)			K	45
14:00								14:00
15								15
30							幼児	30
45								45
15:00			K	K	K	K	K	15:00
15								15
30			キンダー	キンダー	キンダー	キンダー	キンダー	30
45								45
16:00								16:00
15								15
30			B	B	B	B	B	30
45			幼児学童	幼児学童	幼児学童	幼児学童	幼児学童	45
17:00								17:00
15								15
30								30
45								45
18:00			C		C		C	18:00
15			学童	選抜	学童	選抜	学童	15
30								30
45								45
19:00								19:00
15								15
30			初心者ワンポイント! (押見) 19:00~19:20	クロール ディスタンス (井口)	月替わり4泳法 はじめてスイム (井口・押見)	水中運動♪ (押見)	マスターズ 練習会 (首藤)	30
45			いろいろ水中運動 (仲里) 19:25~19:55					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

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

◆初心者ワンポイント！
練習内容が毎週変わる初心者向けプログラム
その日のテーマを集中的に練習します。



※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下さい (1カ月4週制)

5月

週替わりレッスン

◆火曜日 13:15~ ボディコンバット		
	5/18	石垣
5/11	5/25	仲里

◆水曜日 12:15~ 週替わり		
	5/19	エアロ
5/12	5/26	ZUMBA GOLD

◆金曜日 12:15~ ボディコンバット		
5/7	5/21	仲里
5/14	5/28	石垣

隔週レッスン

◆土曜日 11:45~ ZUMBA		
5/8	5/22	

◆土曜日 14:05~ ファンクショナルトレーニング		
5/15	5/29	

◆土曜日 18:10~ 週替わり		
5/8	5/22	ボディパンプ
5/15	5/29	リラックス ヨガ