

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
10:00						
15						
30						
45						
11:00		10:30~11:15 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 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)	
15						
30						
45						
12:00						
15						
30						
45						
13:00						
15						
30						
45						
14:00						
15						
30						
45						
15:00						
15						
30						
45						
16:00						
15						
30						
45						
17:00						
15						
30						
45						
18:00						
15						
30						
45						
19:00						
15						
30						
45						
20:00						
15						
30						
45						
21:00						
15						
30						
45						
21:00						

- ◆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。



7/1(金)~7/31(日)

- 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)

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

※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							G	15	
30							幼児学童	30	
45	補講		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)		45	
11:00							H	11:00	
15			プールはじめて (松村)	H	中級2泳法 (野原)		ベビー	15	
30								30	
45							はじめてクロール (近藤)	45	
12:00								12:00	
15								15	
30			はじめてバタフライ (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							K	15	
30							幼児	30	
45								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	選抜	C	選抜	C	17:00	
15			学童		学童		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)	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)	19:00	
15			プールはじめて (仲里)					15	
30								30	
45								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。

**おすすめレッスン**

◆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)