

スポーツアカデミー石巻 大人プログラム 2025年3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		プール	プール	プール	プール	プール	
入場は10:30～		入館10:30～ 24時間ジム					
フリーコース 11:30～14:00	休館日	11:00～11:45 水中運動 満帆	11:00～11:45 初中級 長嶋	11:00～11:45 中級 木村	11:00～11:45 水中運動 長嶋	11:15～12:00 上級 満帆	
		12:00～12:45 初中級 黄海	12:00～12:45 上級 黄海	12:00～12:30 初級 満帆	12:15～12:45 フィン中上級 満帆	12:15～13:00 初中級 長嶋	
		13:00～13:30 フィン中上級 長嶋					
		14:00					
		14:15					
		15:30					
		19:00	夜の部フリーコース 19:00～21:00 ※徐々にフリー利用のレーンが増えていきます				
		20:00					
		21:00					
						11:30 フリーコース 14:30	

※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。