



2022年9月 プール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			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								11:00		
15							H ベビー	15		
30			プールはじめて (松村)	H	中級2泳法 (野原)			30		
45								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								13:00		
15			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)		15		
30	日曜日は午後1時閉館	休館日						30		
45									45	
14:00										14:00
15									K 幼児	15
30										30
45										45
15:00										15:00
15					K	K	K	K	K	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			C	選抜	C	選抜	C	30		
45			学童		学童		学童	45		
18:00								18:00		
15								15		
30								30		
45								45		
19:00								19:00		
15			モビバンアクア (仲里)					15		
30			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)	30		
45								45		
20:00								20:00		
15								15		
30								30		
45								45		
21:00								21:00		
15	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							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。

**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がございます。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)