

スポーツアカデミー石巻 大人プログラム 2026年1月～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		時間	プール	プール	プール	プール	プール
入場は10:30～		10:30	入館10:30～				
		:45	24時間ジム				10:30
		11:00					:45
		:15	11:00～11:45	11:00～11:45	11:00～11:45	11:00～11:45	11:00
		:30	水中運動	初中級	中級	水中運動	:30
		:45				上級	:45
		12:00	12:00～12:45	12:00～12:45	12:00～12:30	12:15～12:45	11:45～12:30
		:15	初中級	上級	初級	12:15～13:00	12:00
		:30	上級	アクアダンス30		フィン中上級	:15
		:45				初中級	:30
		13:00	13:00～13:30				:45
		:15	フィン中上級				13:00
		:30					:15
		:45					:30
		14:00					:45
		:15					14:00
		:30					:15
		:45					:30
		19:00	夜の部フリーコース 19:00～21:00				19:00
		20:00	※徐々にフリー利用のレーンが増えていきます				20:00
		21:00					21:00

※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。