

# 石巻全プログラム 2022年9月～

	日曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			
時間	ドーム	プール	ジム	ドーム	スタジオ	プール	ドーム	スタジオ	プール	ドーム	スタジオ	プール	ドーム	スタジオ	プール	ドーム	プール	時間	
9:00																		9:00	
:15																		:15	
:30																		:30	
:45																		:45	
10:00																		10:00	
:15																		:15	
:30																		:30	
:45																		:45	
11:00																		11:00	
:15																		:15	
:30																		:30	
:45																		:45	
12:00																		12:00	
:15																		:15	
:30																		:30	
:45																		:45	
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	【14:15】閉館						【21:00】閉館										【18:00】閉館		21:00