スポーツアカデミー石巻　全プログラム

日曜日

時間	ドーム	プール	ジム
10:00	10:00-11:00 Jrテニス レッド1		
11:10	11:10-12:10 Jrテニス オレンジ		
12:00		会員フリー利用 11:30-	会員フリー利用 10:30-
13:00		子供自由遊泳 12:00-14:00	
【14:15】	閉館		

火曜日

時間	ドーム	スタジオ	プール
10:30	10:30-12:00 テニス 初心者		
11:00		11:00-11:45 リリース＆ヨガ	11:00-11:45 水中運動
12:10	12:10-13:40 テニス 経験者		12:00-12:45 初中級 / 12:00-12:45 上級
13:00			13:00-13:30 フィン中上級
14:20			幼児 3歳～5歳 14:20-15:40
15:30			幼児・学童 5歳～12歳 15:30-16:50
16:40			学童 6歳～ 16:40-18:00
17:00	17:00-18:00 Jrテニス オレンジ		
18:00			選手・準選 18:00～19:45 / 育成 18:00-19:30
19:00	19:00-20:30 テニス 初心者		
19:00			フリーコース 19:00-21:00
20:40	20:40-22:10 テニス 経験者		
【21:15】	閉館		

水曜日

時間	ドーム	スタジオ	プール
11:00		11:00-11:45 リリース＆ピラティス	11:00-11:45 ベビー(6か月-3歳) / 11：00-11：45 初中級
12:00			12:00-12:45 上級 / 12:00-12:30 アクアダンス
12:45			12:45-13:15 健康ウォーキング
10:30			フリーコース 10:30-15:30
15:30			幼児・学童 5歳～12歳 15:30-16:50
16:40			学童 6歳～ 16:40-18:00
16:45	16:45-17:45 サッカーC 幼児・学童		
16:45	16:45-17:45 サッカーD 学童		
18:00			選手・準選 18:00～19:45 / 育成 18:00-19:30
19:00			フリーコース 19:00-21:00
【21:15】	閉館		

木曜日

時間	ドーム	スタジオ	プール
10:30	10:30-12:00 テニス 経験者		
11:00			11:00-11:45 ベビー(6か月-3歳) / 11：00-11：45 中級
11:50			11:50-12:20 上級
12:10	12:10-13:40 テニス 初心者	12:00-12:45 筋トレ体操	
13:00			13:00-13:30 アクアダンス
10:30			フリーコース 10:30-15:30
14:20			幼児 3歳～5歳 14:20-15:40
15:30			幼児・学童 5歳～12歳 15:30-16:50
15:50	15:50-16:50 Jrテニス レッド2		
16:40			学童 6歳～ 16:40-18:00
17:00	17:00-18:00 Jrテニス オレンジ		
18:00			選手・準選 18:00～19:45 / 育成 18:00-19:30
19:00	19:00-20:30 Jrテニス プレイヤーズ		
19:00			フリーコース 19:00-21:00
【21:15】	閉館		

金曜日

時間	ドーム	スタジオ	プール
10:30	10:30-12:00 テニス 経験者		
10:45		10:45-11:15 バランスボール	
11:00			11：00-11：45 水中運動 / 11:15-12:00 上級
11:30		11:30-12:00 コアトレ	
12:10	12:10-13:40 テニス 初心者		
12:15			12:15-12:45 フィン中上級 / 12:15-13:00 初中級
13:00			13:00-13:30 初級
10:30			フリーコース 10:30-15:30
14:20			幼児 3歳～5歳 14:20-15:40
15:30			幼児・学童 5歳～12歳 15:30-16:50
15:50	15:50-16:50 Jrテニス レッド1		
16:40			学童 6歳～ 16:40-18:00
17:00	17:00-18:00 Jrテニス オレンジ		
18:00			選手・準選 18:00～19:45 / 育成 18:00-19:30
19:00	19:00-20:30 テニス 経験者		
19:00			フリーコース 19:00-21:00
【21:15】	閉館		

土曜日

時間	ドーム	プール
9:10	9:10-10:10 Jrテニス レッド1	幼児・学童　5歳～12歳 9:00-10:20
10:20	10:20-11:20 Jrテニス オレンジ	10:30-11:15 ベビー(6か月-3歳) / 幼児・学童 5歳～12歳 10:10-11:30
11:30	11:30-13:00 テニス 初心者	幼児 3歳～5歳 11:25-12:45 / 11:45-12:30 初中級 / フリーコース 11:30-14:30
14:30	14:30-15:30 Jrテニス レッド2	幼児・学童　5歳～12歳 14:30-15:50
15:50	15:50-16:50 Jrテニス オレンジ	学童　6歳～ 15:40-17:00
17:00	17:00-18:30 Jrテニス プレイヤーズ	選手・準選 17:00-19:00 / 育成 17:00-18:30
【18:15】	閉館	