

シーアリーナスポーツクラブ 週間タイムスケジュール

▼オリジナルプログラム等 宮古市民総合体育館(シーアリーナ)会場プログラム

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日			
9:30								9:30		
10:00	● トレーニングルーム 利用者オリエンテーション 10:00~11:00	休館日 (祝日の場合は開館し、 祝日明けが休館)	■ モーニングエアロピクス 1部クラス 10:00~10:55		■ モーニングヨガ 9:30~10:20			10:00		
10:30				■ ステップサーキット ローテンポクラス 10:30~11:30					10:30	
11:00				■ モーニングエアロピクス 2部クラス 11:00~11:55			■ リズムステップクラス 10:30~11:30	■ ステップサーキット ビルドアップクラス 10:30~11:30	11:00	
11:30									11:30	
12:00									12:00	
12:30									12:30	
13:00									13:00	
13:30									13:30	
14:00									14:00	
14:30	■ ステップサーキット ミドルテンポクラス 14:00~15:00				■ エンジョイ フィットネスクラス 14:00~15:30		● トレーニングルーム 利用者オリエンテーション 14:00~15:00	● トレーニングルーム 利用者オリエンテーション 14:00~15:00	▲ スプリント トレーニング クラス 14:00~15:30	14:30
15:00									15:00	
15:30									15:30	
16:00									16:00	
16:30									16:30	
17:00								17:00		
17:30	《プログラム区分》							17:30		
18:00	● トレーニング ルームプログラム			▲ 水曜日 キッズトレーニングクラス 17:45~19:00	▲ 木曜日 キッズトレーニングクラス 17:45~19:00			18:00		
18:30								18:30		
19:00	■ オリジナル プログラム			■ ウォーキング エアロピクスクラス 19:00~19:55		● トレーニングルーム 利用者オリエンテーション 18:30~19:30	● トレーニングルーム 利用者オリエンテーション 18:30~19:30	19:00		
19:30								19:30		
20:00	▲ 小学生・中学生 プログラム			■ パラエティ エクササイズクラス 20:00~20:55				20:00		
20:30								20:30		
21:00								21:00		

▼スイミングスクール 宮古市姉ヶ崎サン・スポーツランド(温水プール)会場プログラム

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日			
10:00	※1~3月のみ			休所日			※1~3月のみ	10:00		
10:30	【6】ジュニアAクラス 10:05~11:05	【1】はじめてプール 10:10~10:55	【1】パラエティスイム 10:10~10:55				【1】パラエティスイム 10:10~10:55	【1】かんたん リズム運動 10:10~10:55	【6】ジュニアA クラス 10:05~11:05	10:30
11:00						【1】らくらく水泳 10:50~11:50				11:00
11:30	【3】ジュニアDクラス 11:05~11:50	【1】のんびり健康 【1】パラエティスイム 11:10~11:55	【1】はじめてプール 【1】クロール・背泳ぎ 11:10~11:55				【1】のんびり健康 11:10~11:55	【3】ジュニアDクラス 11:05~11:50		11:30
12:00										12:00
12:30										12:30
13:00										13:00
13:30								【1】はじめてプール 【1】パラエティスイム 13:00~13:45		13:30
14:00	【4】ジュニアCクラス 14:00~14:50	【1】らくらく水泳 13:45~14:45	【1】はじめてプール 【1】パラエティスイム 13:45~14:30				【1】らくらく水泳 13:45~14:45	【4】ジュニアCクラス 14:00~14:50		14:00
14:30										14:30
15:00						【3】ジュニアDクラス 15:00~15:45	【2】キッズクラス 15:00~15:45			15:00
15:30								【2】ジュニアBクラス 15:15~16:15		15:30
16:00							【3】ジュニアDクラス 16:00~16:45			16:00
16:30	※4~12月のみ							※4~12月のみ		16:30
17:00	【6】ジュニアAクラス 16:30~17:30		【4】ジュニアCクラス 17:00~17:50				【6】ジュニアAクラス 16:30~17:30		17:00	
17:30									17:30	
18:00					【2】ジュニアBクラス 18:00~19:00				18:00	
18:30			【1】はじめてプール 【1】パラエティスイム 18:30~19:15			【1】はじめてプール 【1】パラエティスイム 18:30~19:15			18:30	
19:00					【6】ジュニアAクラス 19:00~19:50				19:00	
19:30									19:30	
20:00									20:00	

※予定は変更になる場合があります。

《クラス区分》 【1】成人クラス 【2】キッズクラス 【3】ジュニアDクラス 【4】ジュニアCクラス 【5】ジュニアBクラス 【6】ジュニアAクラス

【お問合せ】一般財団法人宮古市体育協会事務局

宮古市小山田二丁目1番1号 宮古市民総合体育館(シーアリーナ)内 TEL0193-62-6000

【宮古市民総合体育館(シーアリーナ)】 ●開館時間…火~土曜日 9:00~21:00 日曜・祝日…9:00~17:00
●休館日…月曜日(月曜祝日の場合は開館し、祝日明けが休館日)

【姉ヶ崎サン・スポーツランド(温水プール)】宮古市崎山第3地割75番地1 TEL0193-63-6323
●開所時間…10:00~20:00
●休所日…水曜日

