

スポーツメイト白石蔵王プログラムスケジュール

2011年5月1日～31日

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|--|---|--|--|--|--|---|
| | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ |
| 10:00 | ストレッチ&エクササイズ 干葉 🍃 10:15～10:45 | ストレッチ&エクササイズ 日下 🍃 10:15～10:45 | ストレッチ&エクササイズ 日下 🍃 10:15～10:45 | ストレッチ&エクササイズ 干葉 🍃 10:15～10:45 | ストレッチ&エクササイズ 干葉 🍃 10:15～10:45 | ストレッチ&エクササイズ 日下 🍃 10:15～10:45 | ストレッチ&エクササイズ 日下 🍃 10:15～10:45 |
| 11:00 | エンジンイサキット 日下 🍃 11:00～11:40 | やさしいダンベル トレーニング 干葉 🍃 11:00～11:40 | ウォーキングエクササイズ 干葉 🍃 11:00～11:40 | エンジンイサキット 日下 🍃 11:00～11:40 | エンジンイサキット 日下 🍃 11:00～11:40 | みんなで腹筋! 干葉 🍃 11:00～11:30 | イージーライン 安倍 🍃 11:00～11:30 |
| 12:00 | フリースペース ご自由にご利用下さい | フリースペース ご自由にご利用下さい | フリースペース ご自由にご利用下さい | ダンスボックス マユ 🍃 12:00～12:30 | ダンスボックス マユ 🍃 12:00～12:30 | イージーライン 安倍 🍃 11:50～12:20 | スパー ボクシング エクササイズ マユ 🍃 11:50～12:50 |
| 13:00 | フリースペース ご自由にご利用下さい | フリースペース ご自由にご利用下さい | フリースペース ご自由にご利用下さい | フリースペース ご自由にご利用下さい | フリースペース ご自由にご利用下さい | はじめてエアロ マユ 🍃 13:00～13:40 | はじめて Hip Hop マユ 🍃 13:00～13:40 |
| 14:00 | 歩く脂肪燃焼 マユ 🍃 14:00～15:00 | NEW サーキットトレーニング Slim Up! ダンベル! マユ 🍃 14:30～15:00 | NEW Slim Up! ダンベル! 干葉 🍃 14:20～15:00 | NEW 入門エアロ マユ 🍃 14:30～15:00 | アロマリラクゼーション マユ 🍃 14:00～14:45 | 初級 エアロビクス マユ 🍃 14:00～15:00 | 初級 エアロビクス マユ 🍃 14:00～15:00 |
| 15:00 | ストレッチ&エクササイズ 日下 🍃 15:20～15:50 | ストレッチ&エクササイズ マユ 🍃 15:20～15:50 | ストレッチ&エクササイズ マユ 🍃 15:20～15:50 | ストレッチ&エクササイズ 日下 🍃 15:20～15:50 | ストレッチ&エクササイズ 日下 🍃 15:20～15:50 | Pump Up! 干葉 🍃 15:10～15:50 | Pump Up! 干葉 🍃 15:10～15:50 |
| 16:00 | フリースペース ご自由にご利用下さい | フリースペース ご自由にご利用下さい | フリースペース ご自由にご利用下さい | フリースペース ご自由にご利用下さい | フリースペース ご自由にご利用下さい | アクティブストレッチ 干葉 🍃 16:00～16:40 | アクティブストレッチ 干葉 🍃 16:00～16:40 |
| 17:00 | フリースペース ご自由にご利用下さい | フリースペース ご自由にご利用下さい | フリースペース ご自由にご利用下さい | フリースペース ご自由にご利用下さい | フリースペース ご自由にご利用下さい | フリースペース ご自由にご利用下さい | フリースペース ご自由にご利用下さい |
| 18:00 | NEW お腹スッキリ 腹筋トレーニング 干葉 🍃 19:00～19:30 | Pump Up 30! 干葉 🍃 19:00～19:30 | NEW ストレッチ&トレーニング 日下 🍃 19:00～19:30 | NEW ストレッチ&トレーニング 干葉 🍃 19:00～19:30 | NEW ストレッチ&トレーニング 干葉 🍃 19:00～19:30 | NEW 分割りストレッチ 干葉 🍃 19:00～19:30 | NEW 分割りストレッチ 干葉 🍃 19:00～19:30 |
| 19:00 | イージーライン 安倍 🍃 19:45～20:15 | ダンスボックス マユ 🍃 19:40～20:20 | はじめてHipHop マユ 🍃 19:40～20:30 | NEW サマープロジェクト マユ 🍃 19:40～20:20 | NEW サマープロジェクト マユ 🍃 19:40～20:20 | エアロビクス50 マユ 🍃 19:40～20:30 | エアロビクス50 マユ 🍃 19:40～20:30 |
| 20:00 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |

20:45にてジムは終了となります。

この度の東日本大震災にて被災された方、ご家族・ご親戚の皆様には心からお見舞い申し上げます。
当施設も今回の震災によりプール棟に被害を受けました。5月12日より工事着工予定ですが、5月につきましてはプールの使用ができない状態です。
また、スタジオプログラムにおいても従来のスケジュールを変更しております。
非常に厳しい状況下ではありますが、スポーツメイトの再開にむけてスタッフ一同努力してまいりますので、会員各位のご理解何卒宜しくお願い申し上げます。

スポーツメイト白石蔵王 支配人 安倍康元

★営業時間: 平日 10:00～21:00 (1時間短縮営業)
日曜・祝日 10:00～18:00 (通常営業)

★5月の休館日: 3日(火)・30日(月)

★エステルーム予約: フロントまでお問い合わせ下さい。

★カンエイ堂(マツパーシ)予約可能日

| |
|----------------------|
| 5日(木)・6日(金)・7日(土) |
| 10日(火)・12日(木)・13日(金) |
| 14日(土)・26日(木)・27日(金) |
| 28日(土)・31日(火) |

★NEWプログラム“サマープロジェクト”開始!

厳しい状況でも夏は来ます!
来たるべき夏に向けての追い込み企画“サマープロジェクト”を5月より開始致します!!
担当はスパーボクシングエクササイズでお馴染みのマイク先生です。体を引き締めたい方、皆で気持ち良く汗を流したい方、是非ご参加ください♪
※6日(金)はお休みとなります。