

スポーツメイト白石蔵王プログラムスケジュール

2010年8月1日～31日

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	スタジオ ストレッツ&エカサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジオ ストレッツ&エカサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジオ ストレッツ&エカサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジオ ストレッツ&エカサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジオ ストレッツ&エカサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジオ ストレッツ&エカサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジオ ストレッツ&エカサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45
11:00	ピラティス 佐藤 11:00～12:00	太極拳教室 及川 11:00～12:00	太極拳教室 及川 11:00～12:00	太極拳教室 及川 11:00～12:00	太極拳教室 及川 11:00～12:00	太極拳教室 及川 11:00～12:00	太極拳教室 及川 11:00～12:00
12:00	ピラティス 佐藤 11:00～12:00	太極拳教室 及川 11:00～12:00	太極拳教室 及川 11:00～12:00	太極拳教室 及川 11:00～12:00	太極拳教室 及川 11:00～12:00	太極拳教室 及川 11:00～12:00	太極拳教室 及川 11:00～12:00
13:00	フラダンス 教室 古市 13:45～15:00	フラダンス 教室 古市 13:45～15:00	フラダンス 教室 古市 13:45～15:00	フラダンス 教室 古市 13:45～15:00	フラダンス 教室 古市 13:45～15:00	フラダンス 教室 古市 13:45～15:00	フラダンス 教室 古市 13:45～15:00
14:00	マユ 14:00～15:00	マユ 13:00～14:00	マユ 13:00～14:00	マユ 13:00～14:00	マユ 13:00～14:00	マユ 13:00～14:00	マユ 13:00～14:00
15:00	ストレッツ&エカサイズ Staff 15:20～15:50	ストレッツ&エカサイズ Staff 15:20～15:50	ストレッツ&エカサイズ Staff 15:20～15:50	ストレッツ&エカサイズ Staff 15:20～15:50	ストレッツ&エカサイズ Staff 15:20～15:50	ストレッツ&エカサイズ Staff 15:20～15:50	ストレッツ&エカサイズ Staff 15:20～15:50
16:00	園児 Bコース 学童 Cコース 学童 Dコース	園児 Bコース 学童 Cコース 学童 Dコース	園児 Bコース 学童 Cコース 学童 Dコース	園児 Bコース 学童 Cコース 学童 Dコース	園児 Bコース 学童 Cコース 学童 Dコース	園児 Bコース 学童 Cコース 学童 Dコース	園児 Bコース 学童 Cコース 学童 Dコース
17:00	園児 Bコース 学童 Cコース 学童 Dコース	園児 Bコース 学童 Cコース 学童 Dコース	園児 Bコース 学童 Cコース 学童 Dコース	園児 Bコース 学童 Cコース 学童 Dコース	園児 Bコース 学童 Cコース 学童 Dコース	園児 Bコース 学童 Cコース 学童 Dコース	園児 Bコース 学童 Cコース 学童 Dコース
18:00	園児 Bコース 学童 Cコース 学童 Dコース	園児 Bコース 学童 Cコース 学童 Dコース	園児 Bコース 学童 Cコース 学童 Dコース	園児 Bコース 学童 Cコース 学童 Dコース	園児 Bコース 学童 Cコース 学童 Dコース	園児 Bコース 学童 Cコース 学童 Dコース	園児 Bコース 学童 Cコース 学童 Dコース
19:00	コアトレ 八巻 19:10～20:00	コアトレ 八巻 19:10～20:00	コアトレ 八巻 19:10～20:00	コアトレ 八巻 19:10～20:00	コアトレ 八巻 19:10～20:00	コアトレ 八巻 19:10～20:00	コアトレ 八巻 19:10～20:00
20:00	ピラティス 八巻 19:00～19:50	ピラティス 八巻 19:00～19:50	ピラティス 八巻 19:00～19:50	ピラティス 八巻 19:00～19:50	ピラティス 八巻 19:00～19:50	ピラティス 八巻 19:00～19:50	ピラティス 八巻 19:00～19:50
21:00	ピラティス 八巻 20:10～21:10	ピラティス 八巻 20:10～21:10	ピラティス 八巻 20:10～21:10	ピラティス 八巻 20:10～21:10	ピラティス 八巻 20:10～21:10	ピラティス 八巻 20:10～21:10	ピラティス 八巻 20:10～21:10
21:30	ピラティス 八巻 20:10～21:10	ピラティス 八巻 20:10～21:10	ピラティス 八巻 20:10～21:10	ピラティス 八巻 20:10～21:10	ピラティス 八巻 20:10～21:10	ピラティス 八巻 20:10～21:10	ピラティス 八巻 20:10～21:10

8月プログラム変更
別紙プログラム変更表をご参照下さい。
8月の休館日
12日(木)～14日(土) ※毎週水曜日
おしらせ
★成人スタート水泳が新しく登場！
泳げなくても大丈夫。今から水泳スタート。
★エステル・リニューアールしました！
フェイシャルエステ・カイロ・肩首こり解消
ネイル・セラピー メニュー充実です。