

スポーツメイト白石蔵王プログラムスケジュール

2010年12月1日～31日

時間	月 プール	火 プール	水 プール	金 プール	土 プール	日 プール
10:00	スタジアム ストロップ&エガサキ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジアム ストロップ&エガサキ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジアム ストロップ&エガサキ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジアム ストロップ&エガサキ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジアム ストロップ&エガサキ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジアム ストロップ&エガサキ Staff 10:15～10:45
11:00	ピラティス ピラティス 八巻 11:00～11:55	アクアビクス アクアビクス 八巻 11:00～11:30 流水コース 流水コース 八巻 11:35～11:55	777ウォーキング 777ウォーキング 千葉 11:00～11:30 流水コース 流水コース 千葉 11:35～11:55	水泳入門 水泳入門 日下 11:00～11:25 初級カロー 初級カロー 日下 11:30～11:55	ベビー ベビー Gコース 11:00～11:30	水泳入門 水泳入門 日下 11:00～11:25 初級カロー 初級カロー 日下 11:30～11:55
12:00						スーパ ボクシング ボクシング エガサキ 11:50～12:20
13:00						はじめて Hip Hop Hip Hop マユ 13:00～13:40
14:00	歩く脂肪燃焼 マユ 14:00～15:00	フラダンス フラダンス 教室 古市 13:45～15:00	アクアビクス アクアビクス 日下 14:00～14:30 流水コース 流水コース 日下 14:40～14:55	タイ式ヨガ ルンゼン ルンゼン 佐々木 14:00～15:00	アロマリラクゼーション マユ 14:00～14:45	初級カロー 千葉 13:40～14:10 ゆっったり平泳ぎ 千葉 14:15～14:45
15:00	ストロップ&エガサキ Staff 15:20～15:50	ストロップ&エガサキ Staff 15:20～15:50	ストロップ&エガサキ Staff 15:20～15:50	スズバ スズバ 佐々木 15:10～16:10	ダンスダンス ダンスダンス 教室 フローレンス 15:00～16:30	Pump Up! Pump Up! Staff 15:10～15:50
16:00						水中運動 水中運動 staff 16:00～16:50
17:00						
18:00						
19:00	コアトレ コアトレ 八巻 19:10～20:00	コアトレ コアトレ 八巻 19:10～20:00	コアトレ コアトレ 八巻 19:10～20:00	ピラティス ピラティス 佐藤(貴) 19:00～20:00	ピラティス ピラティス 八巻 19:00～19:50	中級エアロ 中級エアロ 八巻 19:00～19:50
20:00	走る脂肪燃焼 小関 20:10～21:10	走る脂肪燃焼 小関 20:10～21:10	走る脂肪燃焼 小関 20:10～21:10	ベリーダンス ベリーダンス マリーナ 20:10～21:10	ベリーダンス ベリーダンス 佐藤 20:00～21:00	ピラティス ピラティス 佐藤 20:00～21:00
21:00						
21:30						

12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。

12月の休館日

12/29(水)～1/3(月) ※毎週水曜日

お知らせ

★10月より15:00～16:00までプールがご利用頂けるようになりました。但し、旧館更衣室はご利用できません。

★エステルルームリニューアルしました！フェイシャルエステ・ポディ・オイル

★カンエイ堂マッサージOPEN
「天候の手」による至高のマッサージ

このマークのプログラムは有料となります。

フリーコース(泳ぐコース、歩くコース)があります。

2010年12月スポートメイト白石蔵王