

スポーツメイト白石蔵王プログラムスケジュール

2010年7月1日～31日

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 千葉 11:00～11:30 流水コース 11:30～11:55	太極拳教室 及川 11:00～12:00 千葉 11:00～11:30 流水コース 11:30～11:55	太極拳教室 及川 11:00～12:00 千葉 11:00～11:30 流水コース 11:30～11:55	太極拳教室 及川 11:00～12:00 千葉 11:00～11:30 流水コース 11:30～11:55	太極拳教室 及川 11:00～12:00 千葉 11:00～11:30 流水コース 11:30～11:55	太極拳教室 及川 11:00～12:00 千葉 11:00～11:30 流水コース 11:30～11:55	太極拳教室 及川 11:00～12:00 千葉 11:00～11:30 流水コース 11:30～11:55
12:00	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
13:00	マユ 14:00～15:00	マユ 14:00～15:00	マユ 14:00～15:00	マユ 14:00～15:00	マユ 14:00～15:00	マユ 14:00～15:00	マユ 14:00～15:00
14:00	歩く脂肪燃焼 マユ 14:00～15:00	歩く脂肪燃焼 マユ 14:00～15:00	歩く脂肪燃焼 マユ 14:00～15:00	歩く脂肪燃焼 マユ 14:00～15:00	歩く脂肪燃焼 マユ 14:00～15:00	歩く脂肪燃焼 マユ 14:00～15:00	歩く脂肪燃焼 マユ 14:00～15:00
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	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	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	走る脂肪燃焼 小関 20:10～21:10
21:00	21:48にて終了	21:48にて終了	21:48にて終了	21:48にて終了	21:48にて終了	21:48にて終了	21:48にて終了
21:30	21:30にてプログラム終了	21:30にてプログラム終了	21:30にてプログラム終了	21:30にてプログラム終了	21:30にてプログラム終了	21:30にてプログラム終了	21:30にてプログラム終了

7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。
7月の休館日
2日(金)26日(月) ※毎週水曜日
お知らせ
★7月27日～31日の5日間は短期水泳教室のため、水泳レッスンは終日お休みとなります。
★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。

フリーコース(泳ぐコース、歩くコース)があります。

このマークのプログラムは有料となります。

2010年7月スポーツメイト白石蔵王