

スポーツメイト白石蔵王 “プログラムスケジュール”

2012年1月5日～31日

	月		火		水		金		土		日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00	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 エリ 10:15~10:45		ストレッチ&エクササイズ 千葉 10:15~10:45	ベビーGコース	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		サンデーストレッチ 週替わり 10:15~10:45		
11:00	ピラティス Junko 11:00~12:00	わいわいスイム(S) エリ 11:00~11:30 流水コース エリ 11:30~11:55	アマリメソッド アマリ 11:15~12:00	アクアピクス 日下 11:00~11:30 流水コース 日下 11:30~11:55	Slim Up! ダンベル! 千葉 11:00~11:40 ダンスピクス マユ 11:00~11:55	わいわいスイム(M) エリ 11:00~11:30 流水コース エリ 11:30~11:55	Mix! サーキット エリ 11:00~11:40 R・C・S・M Katsu 12:00~12:40	アクアウォータージョ 日下 11:00~11:30 流水コース 日下 11:30~11:55	イージークロール&背泳ぎ ベビーGコース 初級クロール&背泳ぎ 日下 11:00~11:55	イージークロール エリ 11:00~11:30 スパーホップ エクササイズ マイク 11:50~12:50		学童 補習コース 12:00~12:50	
12:00	フリースペース ご自由に お使い下さい 12:00~13:00	流水教室 11:30~11:55	フリースペース ご自由に お使い下さい		マユ 12:00~12:30 シンプル エアロ マユ 12:45~13:15		ご自由に お使い下さい		みんなで 腹筋! 千葉 12:00~12:40				
13:00								マスターズ &ST 日下 13:00~13:50 NEW		平泳ぎ& バタフライ 佐藤(恵) 13:00~13:40			
14:00	歩く脂肪燃焼 マユ 14:00~15:00	アクアウォータージョ エリ 14:00~14:30 流水コース エリ 14:30~14:55	フラダンス 教室 古市 13:45~15:00	アクアシェイプ マユ 14:00~14:30 流水コース マユ 14:30~14:55	ピラティス Junko 14:00~15:00	Drill Swim! 日下 14:00~14:50	アクアウォータージョ 千葉 14:00~14:30 流水コース 千葉 14:30~14:55	コア コンディショニング 八巻 14:00~15:00	アクアウォータージョ 日下 14:00~14:30 流水コース 日下 14:30~14:55	アロマリラク ゼーション マユ 14:00~14:45	幼児 Aコース 14:00~15:00	幼児 Aコース 14:00~15:00	初級 エアロピクス マユ 14:00~15:00 Pump Up! 千葉 15:10~15:50
15:00	ストレッチ&エクササイズ Katsu 15:20~15:50	園児 Bコース	ストレッチ&エクササイズ 千葉 15:20~15:50	ゼロから Swim! 日下 15:10~15:50	ストレッチ&エクササイズ 日下 15:20~15:50	園児 Bコース	ストレッチ&エクササイズ エリ 15:20~15:50	園児 Bコース	園児 Bコース	ヨガ 石堂 15:30~16:30	園児 Bコース	園児 Bコース	初級 エアロピクス マユ 14:00~15:00 Pump Up! 千葉 15:10~15:50
16:00		学童 Cコース		学童 Cコース		学童 Cコース		学童 Cコース					学童 Cコース
17:00	フリースペース ご自由に お使い下さい	学童 Dコース	フリースペース ご自由に お使い下さい	学童 Dコース	フリースペース ご自由に お使い下さい	学童 Dコース	フリースペース ご自由に お使い下さい	学童 Dコース	フリースペース ご自由に お使い下さい	学童 Dコース	学童 Dコース	学童 Dコース	学童 Dコース
18:00		E・HJ・JJ・J 選手コース		E・HJ・JJ・J 選手コース		E・HJ・JJ・J 選手コース		E・HJ・JJ・J 選手コース		E・HJ・JJ・J 選手コース		E・HJ・JJ・J 選手コース	
19:00		選手 Jコース	Pump& 腹筋! 千葉 19:20~20:00		R・C・S・M 選手 Jコース 19:10~19:50		ピラティス Junko 19:00~20:00	流水教室 日下/千葉 19:20~20:20	股割りの ストレッチ 千葉 19:20~19:50	選手 Jコース			
20:00	中級エアロ 八巻 19:30~20:45	クロール& 背泳ぎ 日下 20:00~20:50	ダンスピクス マユ 20:10~20:50	イージー スイム Katsu 20:00~20:50	はじめて Hip Hop マユ 20:00~20:50	平泳ぎ& バタフライ 日下 20:00~20:50	マーシャ マイク 20:10~21:00	のんびり Swim♪ 千葉 20:00~20:50	エアロピクス 50! マユ 20:00~20:50	L・S・D Katsu 20:00~20:50			
21:00													
21:30	21:45にてジム終了	21:30にてプール終了	21:45にてジム終了	21:30にてプール終了	21:45にてジム終了	21:30にてプール終了	21:45にてジム終了	21:30にてプール終了	21:45にてジム終了	21:30にてプール終了	21:45にてジム終了	21:30にてプール終了	

⇒フリーコース（泳ぐコース・歩くコース）があります。

◆休館日のお知らせ◆
1日(日)・2日(月)・3日(火)・4日(水)

◆カンエイ堂・予約可能日◆
10日(火)・12日(木)・13日(金)
14日(土)・24日(火)・26日(木)
27日(金)・28日(土)・31日(火)

◆美楽・予約可能日◆
15日(日)・21日(土)
27日(金)・31日(火)

※プログラムの変更等は、
裏面に記載しております。