

スポーツメイト白石蔵王プログラムスケジュール

2011年10月1日～31日

	月		火		木		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 千葉		ストレッチ&エクササイズ 日下		ストレッチ&エクササイズ 千葉	親子ベビー Gコース	ストレッチ&エクササイズ 日下		ストレッチ&エクササイズ 日下		ストレッチ&エクササイズ 日下/千葉		
11:00	ピラティス 佐藤	わいわいスイム アカアウォーキング 平岡 流水コース 平岡	さわやか体操 八巻	アクアビクス 日下 流水コース 日下	Slim Up! ダンベル! 千葉	わいわいスイム アカアウォーキング 平岡 流水コース 平岡	エンジョイ サーキット 日下	アカアウォーキング マユ 流水コース マユ	みんなで腹筋! 千葉	ベビー Gコース	初級 クロール&背泳ぎ 日下	イーゾーライン 日下/マユ 流水コース マユ	
12:00	フリースペース ご自由に お使い下さい	流水教室 日下/千葉 12:00～13:00	フリースペース ご自由に お使い下さい	フリースペース ご自由に お使い下さい	ダンスピクス マユ	フリースペース ご自由に お使い下さい	フリースペース ご自由に お使い下さい	フリースペース ご自由に お使い下さい	フリースペース ご自由に お使い下さい	マユ	学童 補習コース 12:00～ 13:00	スーパー ホッピング エクササイズ マイク	
13:00													はじめて Hip Hop マユ
14:00	歩く脂肪燃焼 マユ	みんなでスイム アカアウォーキング 平岡 流水コース 平岡	フラダンス 教室 古市 幼児 Aコース	アクアビクス 日下 流水コース 日下	ピラティス 佐藤	みんなでスイム アカアウォーキング 千葉 流水コース 千葉	ピラティス 佐藤	アカアウォーキング 日下 流水コース 日下	アロマリラク ゼーション マユ	幼児 Aコース	初級 エアロピクス マユ/八巻	初級スイム 千葉	
15:00	ストレッチ&エクササイズ 日下	園児 Bコース	ストレッチ&エクササイズ 千葉	水泳入門 日下 NEW	ストレッチ&エクササイズ 日下	園児 Bコース	ストレッチ&エクササイズ 千葉	園児 Bコース	ヨガ 石堂	園児 Bコース	千葉	アクティブ ストレッチ 千葉	
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			
18:00		選手 E・HJ・JJ・Jコース		選手 E・HJ・JJ・Jコース		選手 E・HJ・JJ・Jコース		選手 E・HJ・JJ・Jコース		選手 E・HJ・JJ・Jコース			
19:00	お腹スッキリ 腹筋トレーニング 千葉	選手 Jコース	Pump Up 30! 千葉		ストレッチ& トレーニング 日下	選手 Jコース	ストレッチ& トレーニング 千葉	流水教室 日下/千葉	股割り ストレッチ 千葉	選手 Jコース			
20:00	八巻 NEW	クロール&背泳ぎ 日下	ダンスピクス マユ	みんなでスイム 千葉	はじめて HIP HOP マユ	平泳ぎ&バタフライ 日下	マーシャ マイク	わいわいスイム 千葉	エアロピクス50 マユ	エンジョイスイム 千葉			
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			

★休館日のお知らせ
8日(土)・25日(火)

★カンエイ堂(マッサージ)予約可能日
1日(土)・4日(火)・6日(木)・7日(金)
18日(火)・20日(木)・21日(金)・22日(土)
27日(木)・28日(金)・29日(土)

★美楽(エステ)予約可能日
7日(金)・14日(金)・18日(火)
21日(金)・28日(金)

※プログラムの変更等は
裏面に記載しております。

フリーコース(泳ぐコース、歩くコース)があります。