

スポーツメイト白石蔵王プログラムスケジュール

2011年11月1日～30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 日下 10:15～10:45		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 千葉 10:15～10:45	親子ベビー 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		ストレッチ&エクササイズ 千葉/高橋 10:15～10:45	
11:00	ピラティス 佐藤 11:00～12:00	わいわいスイム 11:00～11:30 流水コース 平岡 11:00～11:55	さわやか体操 八巻 11:00～12:00	アクアビクス 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	わいわいスイム 平岡 11:00～11:30 流水コース 平岡 11:00～11:55	エンジョイ サーキット 日下 11:00～11:40	アクアウォーキング 高橋 11:00～11:30 流水コース 高橋 11:30～11:55		ベビー Gコース 日下 11:00～11:55	初級 クロール&背泳ぎ 日下 11:00～11:55	イージーライン 平岡 11:00～11:30
12:00	フリースペース ご自由に お使い下さい	流水教室 11:30～11:55 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		ダンスピクス マユ 12:00～12:30 シンブルエアロ マユ 12:45～13:15		フリースペース ご自由に お使い下さい			イージーライン 平岡 11:50～12:20		スーパー ホッピング エクササイズ マイク 11:50～12:50
13:00												学童 補習コース 12:00～ 13:00
14:00	歩く脂肪燃焼 マユ 14:00～15:00	みんなでスイム 平岡 14:00～14:30 流水コース 平岡 14:30～14:55	フラダンス 教室 古市 13:45～15:00	アクアシェイブ マユ 14:00～14:30 流水コース マユ 14:30～14:55	ピラティス 佐藤 14:00～15:00	みんなでスイム 千葉 14:00～14:30 流水コース 千葉 14:30～14:55	NEW アマリメソッド アマリ 14:00～14:45	アクアウォーキング 日下 14:00～14:30 流水コース 日下 14:30～14:55		アマリ Aコース 14:00～14:45	平泳ぎ& ハタフライ 佐藤(恵) 13:00～13:40	はじめて Hip Hop マユ 13:00～13:40
15:00	ストレッチ&エクササイズ 平岡 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	園児 Bコース 水泳入門 日下 15:10～15:40	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 平岡 15:20～15:50	園児 Bコース		園児 Aコース 14:00～14:45	初級 エアロビクス マユ 14:00～15:00	初級スイム 千葉 14:00～14:30
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		園児 Bコース	初級 エアロビクス マユ 14:00～15:00	初級スイム 千葉 14:00～14:30
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		ヨガ 石堂 15:30～16:30	初級 エアロビクス マユ 14:00～15:00	初級スイム 千葉 14:00～14:30
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		園児 Bコース	Pump Up! 千葉 15:10～15:50	アクティブ ストレッチ 千葉 16:00～16:40
19:00		選手 Jコース	NEW Pump & 腹筋 千葉 19:20～20:00		ストレッチ&エクササイズ 高橋 19:20～19:50	選手 Jコース		選手 Jコース				
20:00	八巻 19:30～20:30	クロール&背泳ぎ 日下 20:00～20:50	NEW ダンスピクス マユ 20:10～20:50	NEW イーゼイスイム 高橋 20:00～20:50	はじめて HIP HOP マユ 20:00～20:50	平泳ぎ&ハタフライ 日下 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
24日(木)

★カンエイ堂(マッサージ)予約可能日
10日(木)・11日(金)・12日(土)・15日(火)
17日(木)・18日(金)・19日(土)・29日(火)

★美楽(エステ)予約可能日
4日(金)・11日(金)・17日(木)・29日(火)

※プログラムの変更等は
裏面に記載しております。