

スポーツメイト白石蔵王“プログラムスケジュール” 2011年12月1日~27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 🌿 エリ 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 🌿 Katsu 10:15~10:45	
11:00	ピラティス 🌿 Junko 11:00~12:00	わいわいスイム 🌿 日下 11:00~11:30 流水コース 🌿 エリ 11:30~11:55	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 🌿 日下 11:00~11:30 流水コース 🌿 エリ 11:30~11:55	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 Katsu 🌿 11:00~11:30 流水コース 🌿 Katsu 11:30~11:55		ベビーGコース 🌿 エリ 11:20~11:50	初級クロール&背泳ぎ 🌿 日下 11:00~11:55	
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 12:00~12:50		ダンスピクス 🌿 マユ 12:00~12:30		フリースペース 🌿 ご自由に お使い下さい 12:00~12:40		みんなであつた! 🌿 千葉 12:00~12:40			学童 補習コース 12:00~12:50
13:00					シンプルエアロ 🌿 マユ 12:45~13:15			マスターズコース 🌿 日下 13:00~13:50		はじめてエアロ 🌿 マユ 13:00~13:40	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	みんなであつた! スイム 🌿 日下 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	みんなであつた! スイム 🌿 日下 14:00~14:30 流水コース 🌿 千葉 14:30~14:55	アマリメソッド 🌿 アマリ 14:00~14:45	アマリメソッド 🌿 幼児 Aコース 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	初級スイム 🌿 千葉 14:00~14:30
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	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 🌿 エリ 15:20~15:50	園児 Bコース		ヨガ 🌿 石堂 15:30~16:30	園児 Bコース	初級スイム 🌿 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
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
19:00		選手 Jコース		Pump&腹筋! 🌿 千葉 19:20~20:00		選手 Jコース		ピラティス 🌿 Junko 19:00~20:00		分割り 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 19:30~20:30	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		はじめて Hip Hop 🌿 マユ 20:00~20:50		マーシャ 🌿 マイク 20:10~21:00		エアロピクス5.0 🌿 マユ 20:00~20:50		エンジョイ スイム 🌿 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

12月25日(日)

SPECIAL PROGRAMS

アマリメソッド

Amari

10:15~11:00

はじめて Hip Hop

Mayu

11:10~11:40

スーパーボクシングエクササイズ

Maika

11:50~12:50

ピラティス

Junko

13:00~14:00

初級エアロピクス

Yamaki

14:10~15:10

Pump Up!

Chiba

15:20~16:00

ダンスピクス

Mayu

16:10~16:50

◆休館日のお知らせ◆
28日(水)・29日(木)・30日(金)・31日(土)

カンエイ堂◆予約可能日◆
1日(木)・2日(金)・13日(火)・15日(木)
16日(金)・17日(土)・19日(月)・20日(火)
22日(木)・23日(金)・24日(土)・27日(火)

美楽◆予約可能日◆
6日(火)・12日(月)・18日(日)
22日(木)・26日(月)

※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。