

# スポーツメイト白石蔵王プログラムスケジュール

## 2010年3月1日～31日

	月	火	水	金	土	日
10:00	スタジアム ストレッツ&エガサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジアム ストレッツ&エガサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジアム ストレッツ&エガサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジアム ヨガ 石堂 10:15～11:15	スタジアム ストレッツ&エガサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジアム ストレッツ&エガサイズ 日下の斎藤 10:15～10:45
11:00	ピラティス 佐藤 11:00～12:00	ベビーGコース アアアキキグ わいはいスイム 11:00～11:30	ベビーGコース アアアキキグ わいはいスイム 11:00～11:30	ベビーGコース アアアキキグ わいはいスイム 11:00～11:30	ベビーGコース アアアキキグ わいはいスイム 11:00～11:30	ベビーGコース アアアキキグ わいはいスイム 11:00～11:30
12:00	水泳入門 斎藤(貴) 11:00～11:55	水泳入門 斎藤(貴) 11:00～11:55	水泳入門 斎藤(貴) 11:00～11:55	水泳入門 斎藤(貴) 11:00～11:55	水泳入門 斎藤(貴) 11:00～11:55	水泳入門 斎藤(貴) 11:00～11:55
13:00	フラダンス 教室 古市 13:45～15:00	アアアキキグ 及川 12:00～12:30	アアアキキグ 及川 12:00～12:30	アアアキキグ 及川 12:00～12:30	アアアキキグ 及川 12:00～12:30	アアアキキグ 及川 12:00～12:30
14:00	歩く脂肪燃焼 小関 14:00～15:00	アアアキキグ マキ 14:00～14:30	アアアキキグ マキ 14:00～14:30	アアアキキグ マキ 14:00～14:30	アアアキキグ マキ 14:00～14:30	アアアキキグ マキ 14:00～14:30
15:00	ストレッツ&エガサイズ 日下 15:20～15:50	ストレッツ&エガサイズ 日下 15:20～15:50	ストレッツ&エガサイズ 日下 15:20～15:50	ストレッツ&エガサイズ 日下 15:10～16:10	ストレッツ&エガサイズ 日下 15:10～16:10	ストレッツ&エガサイズ 日下 15:10～16:10
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	学童 Cコース
17:00	学童 Dコース	学童 Dコース	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	選手 H.U.J.J.Jコース	選手 H.U.J.J.Jコース	選手 H.U.J.J.Jコース	選手 H.U.J.J.Jコース	選手 H.U.J.J.Jコース	選手 H.U.J.J.J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 19:20～20:00	コアトレ 八巻 19:20～20:00	コアトレ 八巻 19:20～20:00
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
21:00	21:48にてプログラム終了	21:48にてプログラム終了	21:48にてプログラム終了	21:48にてプログラム終了	21:48にてプログラム終了	21:48にてプログラム終了
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

**3月プログラム変更**

今月は変更が多数ございます。  
別紙「プログラム変更表」をご確認ください。

23日(火) ※毎週水曜日

3月の休館日

フリーコース(泳ぐコース、歩くコース)があります。

2010年3月スポーツメイト白石蔵王