

スポーツメイト白石蔵王プログラムスケジュール

2010年5月1日～31日

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	スタジアム ストレッチ&エグザサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジアム ストレッチ&エグザサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジアム ストレッチ&エグザサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジアム ストレッチ&エグザサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジアム ストレッチ&エグザサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジアム ストレッチ&エグザサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジアム ストレッチ&エグザサイズ Staff 10:15～10:45
11:00	ピラティス 佐藤 11:00～12:00	アパピス 佐藤(貴) 11:00～11:30 流水コース 11:35～11:55	アパピス 佐藤(貴) 11:00～11:30 流水コース 11:35～11:55	アパピス 佐藤(貴) 11:00～11:30 流水コース 11:35～11:55	アパピス 佐藤(貴) 11:00～11:30 流水コース 11:35～11:55	アパピス 佐藤(貴) 11:00～11:30 流水コース 11:35～11:55	ベビーGコース 11:00～11:25 初級ローレル 11:30～11:55
12:00	流水教室 12:00～13:00	流水コース 11:35～11:55	流水コース 11:35～11:55	流水コース 11:35～11:55	流水コース 11:35～11:55	流水コース 11:35～11:55	流水コース 11:30～11:55
13:00		フラダンス 教室 古市 13:45～15:00	フラダンス 教室 鈴木 12:10～12:40	フラダンス 教室 鈴木 12:10～12:40	フラダンス 教室 佐藤(貴) 13:00～14:00	フラダンス 教室 佐藤(貴) 13:00～14:00	フラダンス 教室 マユ 13:00～13:40
14:00	歩く脂肪燃焼 鈴木(万) 14:00～15:00	アパピス 14:00～14:30 流水コース 14:40～14:55	アパピス 14:00～14:30 流水コース 14:40～14:55	アパピス 14:00～14:30 流水コース 14:40～14:55	アパピス 14:00～14:30 流水コース 14:40～14:55	アパピス 14:00～14:30 流水コース 14:40～14:55	初級ローレル 千葉 13:40～14:10 ゆつたり早泳ぎ 千葉 14:15～14:45
15:00	ストレッチ&エグザサイズ Staff 15:20～15:50	ストレッチ&エグザサイズ Staff 15:20～15:50	ストレッチ&エグザサイズ Staff 15:20～15:50	ストレッチ&エグザサイズ Staff 15:20～15:50	ストレッチ&エグザサイズ Staff 15:20～15:50	ストレッチ&エグザサイズ Staff 15:20～15:50	ストレッチ&エグザサイズ Staff 15:20～15:50
16:00							
17:00							
18:00							
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 19:10～20:00	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 19:10～20:00
20:00	走る脂肪燃焼 マユ 20:10～21:10	走る脂肪燃焼 マユ 20:10～21:10	走る脂肪燃焼 マユ 20:10～21:10	走る脂肪燃焼 マユ 20:10～21:10	走る脂肪燃焼 マユ 20:10～21:10	走る脂肪燃焼 マユ 20:10～21:10	走る脂肪燃焼 マユ 20:10～21:10
21:30							

5月プログラム変更
別紙プログラム変更表をご参照下さい。

5月の休館日
4日(水)・22日(土) ※毎週水曜日
ゴールデンウィーク中の営業時間は
29日18時まで・30日1日は22時まで。
2日3日は18時まで・4日5日お休み。
6日より通常営業22時までとなります。

フリーコース(泳ぐコース、歩くコース)があります。

このマークのプログラムは有料となります。

2010年5月スポーツメイト白石蔵王