

スポーツメイト白石蔵王プログラムスケジュール

2010年9月1日～30日

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00	スタジアム ストレッツ&エカサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジアム ストレッツ&エカサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジアム ストレッツ&エカサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジアム ストレッツ&エカサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジアム ストレッツ&エカサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジアム ストレッツ&エカサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジアム ストレッツ&エカサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	
11:00	プール ピラティス 佐藤 11:00～11:30 千葉 11:00～11:30 流木コース 11:00～11:30 初級フロー 11:30～11:55	プール アアアキ 11:00～11:30 流木コース 11:00～11:30 初級フロー 11:30～11:55	プール アアアキ 11:00～11:30 流木コース 11:00～11:30 初級フロー 11:30～11:55	プール アアアキ 11:00～11:30 流木コース 11:00～11:30 初級フロー 11:30～11:55	プール アアアキ 11:00～11:30 流木コース 11:00～11:30 初級フロー 11:30～11:55	プール アアアキ 11:00～11:30 流木コース 11:00～11:30 初級フロー 11:30～11:55	プール アアアキ 11:00～11:30 流木コース 11:00～11:30 初級フロー 11:30～11:55	プール アアアキ 11:00～11:30 流木コース 11:00～11:30 初級フロー 11:30～11:55
12:00	プール ZUMBA 鈴木 12:00～12:40	プール ZUMBA 鈴木 12:00～12:40	プール ZUMBA 鈴木 12:00～12:40	プール ZUMBA 鈴木 12:00～12:40	プール ZUMBA 鈴木 12:00～12:40	プール ZUMBA 鈴木 12:00～12:40	プール ZUMBA 鈴木 12:00～12:40	
13:00	プール 初級エアロ 鈴木 13:00～13:45	プール 初級エアロ 鈴木 13:00～13:45	プール 初級エアロ 鈴木 13:00～13:45	プール 初級エアロ 鈴木 13:00～13:45	プール 初級エアロ 鈴木 13:00～13:45	プール 初級エアロ 鈴木 13:00～13:45	プール 初級エアロ 鈴木 13:00～13:45	
14:00	プール マユ 14:00～15:00	プール マユ 14:00～15:00	プール マユ 14:00～15:00	プール マユ 14:00～15:00	プール マユ 14:00～15:00	プール マユ 14:00～15:00	プール マユ 14:00～15:00	
15:00	プール ストレッツ&エカサイズ Staff 15:20～15:50	プール ストレッツ&エカサイズ Staff 15:20～15:50	プール ストレッツ&エカサイズ Staff 15:20～15:50	プール ストレッツ&エカサイズ Staff 15:20～15:50	プール ストレッツ&エカサイズ Staff 15:20～15:50	プール ストレッツ&エカサイズ Staff 15:20～15:50	プール ストレッツ&エカサイズ Staff 15:20～15:50	
16:00	プール 園児 Bコース 16:00～17:00	プール 園児 Bコース 16:00～17:00	プール 園児 Bコース 16:00～17:00	プール 園児 Bコース 16:00～17:00	プール 園児 Bコース 16:00～17:00	プール 園児 Bコース 16:00～17:00	プール 園児 Bコース 16:00～17:00	
17:00	プール 学童 Cコース 17:00～18:00	プール 学童 Cコース 17:00～18:00	プール 学童 Cコース 17:00～18:00	プール 学童 Cコース 17:00～18:00	プール 学童 Cコース 17:00～18:00	プール 学童 Cコース 17:00～18:00	プール 学童 Cコース 17:00～18:00	
18:00	プール 学童 Dコース 18:00～19:00	プール 学童 Dコース 18:00～19:00	プール 学童 Dコース 18:00～19:00	プール 学童 Dコース 18:00～19:00	プール 学童 Dコース 18:00～19:00	プール 学童 Dコース 18:00～19:00	プール 学童 Dコース 18:00～19:00	
19:00	プール 選手 H.U.J.J.コース 19:00～20:00	プール 選手 H.U.J.J.コース 19:00～20:00	プール 選手 H.U.J.J.コース 19:00～20:00	プール 選手 H.U.J.J.コース 19:00～20:00	プール 選手 H.U.J.J.コース 19:00～20:00	プール 選手 H.U.J.J.コース 19:00～20:00	プール 選手 H.U.J.J.コース 19:00～20:00	
20:00	プール コアトレ 八巻 20:10～21:10	プール コアトレ 八巻 20:10～21:10	プール コアトレ 八巻 20:10～21:10	プール コアトレ 八巻 20:10～21:10	プール コアトレ 八巻 20:10～21:10	プール コアトレ 八巻 20:10～21:10	プール コアトレ 八巻 20:10～21:10	
21:00	プール 選手 Jコース 21:00～21:10	プール 選手 Jコース 21:00～21:10	プール 選手 Jコース 21:00～21:10	プール 選手 Jコース 21:00～21:10	プール 選手 Jコース 21:00～21:10	プール 選手 Jコース 21:00～21:10	プール 選手 Jコース 21:00～21:10	
21:30	プール 初級フロー 日下 21:30～22:00	プール 初級フロー 日下 21:30～22:00	プール 初級フロー 日下 21:30～22:00	プール 初級フロー 日下 21:30～22:00	プール 初級フロー 日下 21:30～22:00	プール 初級フロー 日下 21:30～22:00	プール 初級フロー 日下 21:30～22:00	

9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。
9月の休館日
7日(火) ※毎週水曜日
おしらせ
★成人スタート水泳が8月から登場！
泳げなくても大丈夫。今から水泳スタート。
★エステル・リニューアールしました！
フェイシャルエステ・カイロ・肩首こり解消
ネイル・セラピー メニュー充実です。