

2016年12月 スポーツメイト白石蔵王 スタジオスケジュール【休館日:30日(金)・31日(土)】

	月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	ストレッチ&エクササイズ 千葉 10:15~10:45	ストレッチ&エクササイズ 久保田 10:15~10:45	ショート ストレッチ 千葉 10:15~10:35	アロマでうっとり ストレッチ 紀野園 10:15~10:45	体に優しい ストレッチ 千葉 10:15~10:45	柔軟性向上 ストレッチ STAFF 10:15~10:45
11:00	Crunch For Woman 久保田 11:00~11:40	ZUMBA 八巻 11:00~11:45	ピラティス 佐藤 10:45~11:30	美トレ★マジック 紀野園 11:00~11:45		パレトン 大戸 10:15~11:00
12:00	イージーライン (5日・19日) かんたんPump! (12日・26日) 隔週プログラム	市町村 運動教室 久保田 12:00~12:50	初級エアロ 高橋 11:40~12:25		みんなで 腹筋! 千葉 11:45~12:30	イージーライン STAFF 11:00~11:30
13:00	フリースペース ご自由 お使い下さい。	フリースペース ご自由 お使い下さい。	フリースペース ご自由 お使い下さい。	フリースペース ご自由 お使い下さい。	はじめてエアロ マユ 12:40~13:20	KIDS ダンス教室 玉手 11:50~12:40
14:00	歩く 脂肪燃焼 マユ 14:00~15:00	フラダンス 教室 古市 13:45~15:00 AN会員様 ご参加可能	ZUMBA 高橋 14:00~14:45	コア・ コンディショニング 八巻 14:00~15:00		かんたん HIPHOP 玉手 13:00~13:50
15:00	ストレッチ&エクササイズ 猿田 15:20~15:50	ストレッチ&エクササイズ 久保田 15:20~15:50	ストレッチ&エクササイズ マユ 15:20~15:50	ミックス プログラム NOBU高橋 新山 15:10~15:50	骨盤体操 石堂 14:15~15:15	初級エアロ 八巻 14:00~15:00
16:00	フリースペース ご自由 お使い下さい。	フリースペース ご自由 お使い下さい。	フリースペース ご自由 お使い下さい。	フリースペース ご自由 お使い下さい。	ヨガ 石堂 15:20~16:20	Pump Up! STAFF 15:15~16:05
17:00	フリースペース ご自由 お使い下さい。	フリースペース ご自由 お使い下さい。	フリースペース ご自由 お使い下さい。	フリースペース ご自由 お使い下さい。	空手教室 玉手 17:00~18:00	フリースペース ご自由 お使い下さい。 17:30にて ジム終了
18:00	3・4歳児 ダンス教室 マユ 18:00~18:45	中高生&選抜 KIDS ダンス教室 マユ 18:00~19:00	KIDS ダンス教室 マユ 18:00~18:50	KIDS ダンス教室 マユ 18:00~18:50	スパルタ ストレッチ 久保田 18:20~18:40	
19:00	ファイティング 運動 後藤 19:20~20:05	Pump Up!! 千葉 19:20~20:00	セレブ ボディEX 石井 19:10~19:55	ヨガ 小松 19:00~20:00	中・上級 エアロ マユ 18:45~19:45	
20:00	引き締めコア 後藤 20:20~21:00	ZUMBA マユ 20:15~21:00	ZUMBA 石井 20:15~21:00	ベーシックステップ (16名様限定) 小松 20:15~21:00		
21:00	21:30にて ジム終了	21:30にて ジム終了	21:30にて ジム終了	21:30にて ジム終了	21:30にて ジム終了	

⇒パレトン(曜日変更)
隔週でプログラム・時間変更が
ございます。詳細につきましては
休講案内にてご確認ください。