

2018年3月 スポーツメイト白石蔵王 スタジオプログラムスケジュール

	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& 伊勢 千葉 10:15~10:45	ストレッチ& 伊勢 榎方 10:15~10:45	ストレッチ& 伊勢 千葉 10:15~10:45	アロマでゆっくり ストレッチ 紀野園 10:15~10:45	ショート ストレッチ※ 長谷部/奥山 10:10~10:30	柔軟性向上 ストレッチ STAFF 10:15~10:45
11:00	初級エアロ/ ZUMBA(45分) 高橋 11:00~12:00 ◎5日・19日 ⇒初級エアロ ◎12日・26日 ⇒ZUMBA	ベリーダンス マリーナ 11:00~12:00	ピラティス 佐藤 11:00~11:45 Let's アフリカダンス 村上 11:55~12:40	美トレ★マジック 紀野園 11:00~11:45	はじめてエアロ 大戸 10:40~11:25 パレトン 大戸 11:35~12:20	イーシーライン STAFF 11:00~11:30 KIDS ダンス教室 玉手 11:50~12:40
13:00		フリースペース ご自由にお使い下さい。	フリースペース ご自由にお使い下さい。	フリースペース ご自由にお使い下さい。	みんなで 腹筋! 千葉 12:30~13:15	かんたん HIPHOP 玉手 13:00~13:50
14:00	ZUMBA 高橋 14:00~14:45	フラダンス 教室 古市 13:45~15:00 AN会員様 ご参加可能	ボディシェイプ エアロ 八巻 14:00~15:00	コア・コンディショニング 八巻 14:00~15:00	骨盤体操 石堂 14:15~15:15	ZUMBA 佐々木 14:00~15:00
15:00	セルフ コンディショニング 高橋 15:00~15:45	ストレッチ& 伊勢 榎方 15:20~15:50	ストレッチ& 伊勢 長谷部 15:20~15:50	ミックス プログラム NOBU高橋 新山 15:10~15:50	ヨガ 石堂 15:20~16:20	隔週 プログラム 野間/STAFF 15:20~17:10
16:00			フリースペース ご自由にお使い下さい。			フリースペース ご自由にお使い下さい。
17:00	フリースペース ご自由にお使い下さい。	フリースペース ご自由にお使い下さい。	3・4歳児 ダンス教室 SUU 17:00~17:45	フリースペース ご自由にお使い下さい。	空手教室 玉手 17:00~18:00	17:30にて シム終了
18:00			中高生・選抜 KIDS ダンス教室 SUU 17:55~18:55	KIDS ダンス教室 丹野 18:00~18:50		
19:00	ファイティング 運動 NOBU高橋 19:20~20:05	Pump Up!! 千葉 19:20~20:05	FATBURN EXTREME 石井 19:10~19:55	ヨガ 小松 19:00~20:00	リリッパ!エアロ & リリッパ! イーヨーニング 北井 19:00~20:10	土曜日レッスン 担当者※ ◎3日・17日 ⇒長谷部 ◎10日・24日 ⇒奥山
20:00	走る 脂肪燃焼 NOBU高橋 20:20~21:00	ZUMBA 神山 20:15~21:00	ZUMBA 石井 20:15~21:00	エアロFun 小松 20:15~21:05		
21:00	21:30にて シム終了	21:30にて シム終了	21:30にて シム終了	21:30にて シム終了	21:30にて シム終了	