

# 2018年11月 スポーツメイト白石蔵王プログラムスケジュール

## 【スタジオプログラム】

	月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	柔軟性向上 ストレッチ 千葉 10:15~10:45	骨盤しっかり スト レッチ 村上 10:15~10:45	柔軟性向上 ストレッチ 千葉 10:15~10:45	アロマでうっとり ストレッチ 紀野園 10:15~10:45	ショート ストレッチ 長谷部 10:10~10:30	ストレッチ& ササイズ STAFF 10:15~10:45
11:00	初級エアロ ZUMBA(45分) 高橋 11:00~12:00	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	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	隔週 プログラム STAFF 11:00~11:30
12:00	◎初級エアロ →5日、19日 ◎ZUMBA →12日、26日				バレトン 大戸 11:35~12:20	KIDS ダンス教室 玉手 11:45~12:45
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		かんたん HIP HOP 玉手 13:00~13:50
14:00	アフリカン エアロ 村上 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		ZUMBA 佐々木 14:00~15:00
15:00	ストレッチ& ササイズ 村上 15:20~15:50	ストレッチ& ササイズ 杉本 15:20~15:50	ストレッチ& ササイズ 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	骨盤体操 石堂 14:15~15:15	隔週 プログラム 野間/STAFF
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	フリースペース ご自由 お使い下さい
17:00			3・4歳児 ダンス教室 SUU 17:00~17:45		空手教室 玉手 17:00~18:00	17:30にて ジム利用終了
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	アンチエイジング ストレッチ NOBU高橋 19:20~20:00	Pump Up!! 千葉 19:20~20:05	FATBURN EXTREME 石井 19:10~19:55	ヨガ 小松 19:00~20:00	フリースペース ご自由 お使い下さい	
20:00	脂肪燃焼 メラメラDANCE NOBU高橋 20:15~21:00	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 ジム利用終了	21:30にて ジム利用終了	21:30にて ジム利用終了	21:30にて ジム利用終了	21:30にて ジム利用終了	