

2018年12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 紀野國 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& エクサ 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 紀野國 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 →3日、17日 ◎ダンスエクササイズ →10日 ◎ZUMBA →24日 | | | | パレトン 大戸 11:35~12:20 | ジュニア ダンス教室 玉手 11:45~12:45 |
| 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 | フリースペース ご自由 にお使い下さい | | 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& エクサ サイズ 村上 15:20~15:50 | ストレッチ& エクサ サイズ 杉本 15:20~15:50 | ストレッチ& エクサ 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 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 | フリースペース ご自由 にお使い下さい | ヨガ 石堂 15:20~16:20 | フリースペース ご自由 にお使い下さい |
| 17:00 | | | キッズ 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 | | | パフォーマー・ テーマパーク ダンサー育成教室 SUU 17:55~18:55 | ジュニア 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 にお使い下さい | |
| 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 | |