

2019年3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 | NEW アンチエイジング ストレッチ 林 10:15~10:45 | ショートストレッチ 奥山 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 | NEW 代謝UP ヨガ 林 11:00~11:50 | 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 →4日、18日 ◎ZUMBA →11日、25日 | | | | バレトン 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 | みんなで腹筋 千葉 12:25~12:55 | |
| 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 | 親子 ダンス教室 村上 13:00~13:50 | かんたん HIP HOP 玉手 13:00~13:50 |
| 15:00 | NEW 美尻☆美脚 エクササイズ 村上 15:10~15:50 | 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 | ZUMBA 佐々木 14:00~15:00 |
| 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 | 隔週 プログラム 野間/STAFF |
| 17:00 | | | キッズ 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 | フリースペース ご自由にお使い下さい |
| 18:00 | | | パワーマー チマパーク ダンサー育成教室 SUU 17:50~19:00 | ジュニア ダンス教室 丹野 18:00~18:50 | 空手教室 玉手 17:45~18:45 | 17:30にて ジム利用終了 |
| 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 | 18日のみ プログラムが ございます 詳細は裏面で ご確認ください | |
| 20:00 | 脂肪燃焼 メラメラDANCE NOBU高橋 20:15~21:00 | ZUMBA 日高 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 | |