

2019年4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	アンエイジング 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	ZUMBA(45分) 初級エアロ 八巻 11:00~12:00	ピラティス 佐藤 11:00~11:45	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 →1日、22日 ◎ZUMBA →15日、29日	◎ZUMBA →2日、9日、23日 ◎初級エアロ →16日、30日	フリースペース ご自由にお使い下さい		バレトン 大戸 11:35~12:20 みんなで腹筋 千葉 12:25~12:55	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	◎ZUMBA →4日、18日 ◎ホデイシェイブエアロ →11日、25日	フリースペース ご自由にお使い下さい	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
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	ZUMBA(45分) ボディシェイブ 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	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	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	チアダンス スクール 丹野 17:00~17:50	フリースペース ご自由にお使い下さい	17:30にて ジム利用終了
18:00			パフォーマンス テーマパーク 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	
19:00	アンエイジング 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	20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	