

2019年6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	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 →3日、17日 ◎ZUMBA →10日、24日	◎ZUMBA →18日 ◎初級エアロ →11日、25日	フリースペース ご自由に お使い下さい		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	市町村 運動教室 STAFF 12:10～12:50	◎ZUMBA →6日、20日 ◎ホテイシェイブエアロ →13日、27日	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	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	親子 ダンス教室 村上 13:00～13:50	ZUMBA 日高 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 長谷部/奥山 15:20～15:50	NEW ゆったり ヨガ 真山 15:20～16:05	ミックス プログラム 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			パフォーマー 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	月に1度 プログラムが ございます	
20:00	ファイティング 運動 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	詳細は別紙で 告知致します	
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	

