2019年9月　スポーツメイト白石蔵王プログラムスケジュール　【休館日：9日（月）、29日（日）＋水曜日】

【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	ストレッチ＆ エクササイズ 長谷部 10:15～10:45	柔軟性向上 ストレッチ 千葉 10:15～10:45	ｱﾝﾁｴｲｼﾞﾝｸﾞ ｽﾄﾚｯﾁ 大宮／大岡 10:15～10:45	ショートストレッチ 奥山 10:10～10:30	ショートストレッチ 村上 10:10～10:30
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 大宮 ◎骨盤エクササイズ 大岡 11:00～11:50	はじめてエアロ 大戸 10:40～11:25	Let's アフリカンダンス 村上 10:30～11:00
12:00	◎初級エアロ →2日、23日 ◎ZUMBA →16日、30日	◎ZUMBA →3日、17日 ◎初級エアロ →10日、24日	フリースペース ご自由に お使い下さい	◎代謝UP ヨガ →6日、20日 ◎骨盤エクササイズ →13日、27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	◎ZUMBA →5日、19日 ◎ﾎﾞﾃﾞｨｼｪｲﾌﾟｴｱﾛ →12日、26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 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) ボディシェイプ エアロ 八巻 14:00～15:00	ｺｱ・ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 八巻 14:00～15:00	骨盤体操 石堂 14:15～15:15	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& ｴｸｻｻｲｽﾞ 奥山 15:20～15:50	ゆったり ヨガ 真山 15:20～16:05	ミックス プログラム 新山/NOBU高橋 15:10～15:50	ヨガ 石堂 15:20～16:20	隔週 プログラム 野間／千葉
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	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
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		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	ｱﾝﾁｴｲｼﾞﾝｸﾞ 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 詳細は別紙で 告知致します	
20:00	ファイティング 運動 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	

【プールプログラム】

	月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00				ベビー Gコース		
11:00	わいわい スイム 千葉 11:00～11:50 / ﾓﾋﾞﾊﾞﾝ水中歩行 村上 11:00～11:30 / 水中バレー 村上 11:30～11:55	ｱｸｱｳｫｰｷﾝｸﾞ STAFF 11:00～11:30 / 水中バレー STAFF 11:30～11:55	わいわい スイム 奥山 11:00～11:50	アクアダンス 村上 11:00～11:30 / 水中バレー 村上 11:30～11:55	エンジョイ スイミング 奥山 11:00～11:40	
12:00				AN会員様 ご参加可能 昼の マスターズ 長谷部／奥山 13:00～13:50	学童 特別レッスン 13:00～14:00 / 中級者向け スキルアップ 4泳法 長谷部 13:00～13:50	学童 特別レッスン 13:00～13:45 / アクアダンス 村上 11:20～12:00
13:00						はじめての 平泳ぎ STAFF 13:45～14:15 / 今日から プールデビュー STAFF 14:20～14:50
14:00	初級スイム 奥山 14:30～15:00 / ｱｸｱｳｫｰｷﾝｸﾞ STAFF 14:00～14:30 / 水中バレー STAFF 14:30～14:55	幼児 Aコース	ｱｸｱｳｫｰｷﾝｸﾞ 奥山 14:00～14:30 / 水中バレー 奥山 14:30～14:55	スイムキック マスター 長谷部 14:00～14:30 / ｱｸｱｳｫｰｷﾝｸﾞ STAFF 14:00～14:30 / 水中バレー STAFF 14:30～14:55	幼児 Aコース	ミックス プログラム 新山/NOBU高橋 14:00～14:40
15:00	園児 Bコース	園児 Bコース	園児 Bコース	園児 Bコース	園児 Bコース / ベビー Gコース	
16:00	学童 Cコース	学童 Cコース	学童 Cコース	学童 Cコース	学童 Cコース	
17:00	学童 Dコース	学童 Dコース	学童 Dコース	学童 Dコース	学童 Dコース	17:30にてプール利用終了
18:00	選手コース E・HJ・JJ・Jコース	選手コース E・HJ・JJ・Jコース	選手コース E・HJ・JJ・Jコース	選手コース E・HJ・JJ・Jコース	選手コース E・HJ・JJ・Jコース	→フリーコースです ご自由にお使い下さい
19:00	選手コース Jコース		選手コース Jコース		選手コース Jコース	
20:00	平泳ぎ＆ バタフライ 長谷部 20:00～20:40		クロール＆ 背泳ぎ 長谷部 20:00～20:40			
21:00	21:30にてプール利用終了	21:30にてプール利用終了	21:30にてプール利用終了	21:30にてプール利用終了	21:30にてプール利用終了	