

# 2019年11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:5日(火)+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 STAFF 10:15~10:45	柔軟性向上 千葉 10:15~10:45	アンエイジング 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	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 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 パレト 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
12:00	◎初級エアロ →4日、18日 ◎ZUMBA →11日、25日	◎ZUMBA →19日 ◎初級エアロ →12日、26日 七ヶ宿運動教室 STAFF 12:10~12:50	フリースペース ご自由にお使い下さい	◎代謝UP ヨガ →1日、15日、29日 ◎骨盤エクササイズ →8日、22日	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
13:00	フリースペース ご自由にお使い下さい イーザーライン トータルフィットネス 長谷部 14:20~15:00	フラダンス 教室 古市 13:45~15:00	◎ZUMBA →7日、21日 ◎ホディシェイプエアロ →14日、28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	ZUMBA 日高 14:00~15:00
14:00	◎イーザーライン →4日、18日 ◎トータルフィットネス →11日、25日	ストレッチ& エクササイズ 長谷部 15:20~15:50	ZUMBA(45分) ポディシェイプ 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	骨盤体操 石堂 14:15~15:15 ヨガ 石堂 15:20~16:20	隔週 プログラム 野間/STAFF
15:00	ストレッチ& エクササイズ 長谷部 15:20~15:50	ストレッチ& エクササイズ 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/大岡 15:10~15:50	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
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	キッズ ダンス教室 SUU 17:00~17:45 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	空手教室 玉手 17:45~18:45
17:00	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	キッズ ダンス教室 SUU 17:00~17:45 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	空手教室 玉手 17:45~18:45
18:00	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	キッズ ダンス教室 SUU 17:00~17:45 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	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 ファイティング 運動 NOBU高橋 20:15~21:00	Pump Up!! 千葉 19:20~20:05 ZUMBA 神山 20:15~21:00	FATBURN EXTREME 石井 19:10~19:55 ZUMBA 石井 20:15~21:00	ヨガ 小松 19:00~20:00 エアロFun 小松 20:15~21:05	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	17:30にて ジム利用終了
20:00	アンエイジング ストレッチ NOBU高橋 19:20~20:00 ファイティング 運動 NOBU高橋 20:15~21:00	Pump Up!! 千葉 19:20~20:05 ZUMBA 神山 20:15~21:00	FATBURN EXTREME 石井 19:10~19:55 ZUMBA 石井 20:15~21:00	ヨガ 小松 19:00~20:00 エアロFun 小松 20:15~21:05	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	17:30にて ジム利用終了
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	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	17:30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 奥山 11:00~11:50	アクアウォーキング STAFF 11:00~11:30 水中パレー STAFF 11:30~11:55	アクアウォーキング STAFF 11:00~11:30 水中パレー STAFF 11:30~11:55	わいわい スイム 三浦 11:00~11:50	アクアウォーキング STAFF 11:00~11:30 水中パレー STAFF 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 屋の マスターズ STAFF 13:00~13:50		
13:00		七ヶ宿 運動教室 STAFF 13:00~13:50			学童 特別レッスン 13:00~14:00	学童 特別レッスン 13:00~13:45
14:00	アクアウォーキング STAFF 14:00~14:30 水中パレー STAFF 14:30~14:55	幼児 Aコース 園児 Bコース	アクアウォーキング STAFF 14:00~14:30 水中パレー STAFF 14:30~14:55	クロール& 背泳ぎ 三浦 14:00~14:30 水中パレー STAFF 14:30~14:55	幼児 Aコース 園児 Bコース	はじめての 平泳ぎ STAFF 13:45~14:15 今日から ブルデュー STAFF 14:20~14:50
15:00	初級スイム 奥山 14:30~15:00	園児 Bコース	初級スイム 奥山 14:30~15:00	ミックス プログラム 新山/大岡 14:00~14:40	園児 B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	
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	17:30にてプール利用終了
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	→フリーコースで ご自由にお使い下さい
20:00	平泳ぎ& バタフライ STAFF 20:00~20:40		クロール& 背泳ぎ STAFF 20:00~20:40		はじめて4泳法 三浦 19:15~19:45 NEW	
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	