

2020年 5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:4日(月)、5日(火)+水曜日】

【スタジオプログラム】							【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	月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00		コア コンディショニング 八巻 10:15~11:00	ストレッチ & エクササイズ STAFF 10:15~10:45	ストレッチ & エクササイズ STAFF 10:15~10:45						ベビー Gコース		
11:00	ヨガ MIU 11:00~11:45				ストレッチヨガ 大戸 10:55~11:25		アカアウォーキング STAFF 11:15~11:35 クロール STAFF 11:35~12:05	アカアウォーキング STAFF 11:15~11:35 平泳ぎ STAFF 11:35~12:05	アカアウォーキング STAFF 11:15~11:35 背泳ぎ STAFF 11:35~12:05	アカアウォーキング STAFF 11:15~11:35 バタフライ STAFF 11:35~12:05	エンジョイ スイミング STAFF 11:00~11:45	日曜日の 水泳教室 STAFF 11:00~11:45
12:00					パレト 大戸 11:35~12:20							
13:00						ダンス筋☆スロレ 玉手 13:00~13:45			AN会員様 ご参加可能 星の マスターズ STAFF 13:00~13:50		中級者向け 学童 特別レッスン 4泳法 STAFF 13:00~13:50	学童 特別レッスン 13:00~13:45
14:00	コア コンディショニング 八巻 14:00~14:45	フラダンス教室 古市 13:45~15:00	八巻スペシャル 八巻 14:00~14:45		骨盤体操 石堂 14:30~15:15	ビューティー ボディウエーブ 日高 14:00~14:45	アカアウォーキング STAFF 14:00~14:30 バタフライ STAFF 14:30~15:00	アカアウォーキング STAFF 14:00~14:30 背泳ぎ STAFF 14:30~15:00	アカアウォーキング STAFF 14:00~14:30 平泳ぎ STAFF 14:30~15:00	アカアウォーキング STAFF 14:00~14:30 クロール STAFF 14:30~15:00		
15:00		ストレッチ & エクササイズ STAFF 15:20~15:50		ストレッチ & エクササイズ STAFF 15:20~15:50	ヨガ 石堂 15:30~16:15		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	園児 Bコース
16:00												
17:00							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	
18:00						17:30にて ジム利用終了	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
19:00	モビバン インナートレーニング NOBU高橋 19:30~20:15	ボディメイクトレ STAFF 19:15~20:00	筋コンディショニング MIU 19:15~20:00	ヨガ 小松 19:15~20:00			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
20:00							選手コース Jコース	平泳ぎ & バタフライ STAFF 19:15~19:55	選手コース Jコース	クロール & 背泳ぎ STAFF 19:15~19:55	選手コース Jコース	
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		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	