

# 2020年6月 スポーツメイト白石蔵王 感染症予防対策 臨時プログラムスケジュール

【休館日:水曜日】

	(月)		(火)		(木)		(金)		(土)		(日)	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00												
11:00	11:00~11:45 ヨガ MIU	11:00~11:30 アクアウォーキング 箭内 11:30~12:00 クロール 箭内	10:10~10:40 ストレッチ& エクササイズ 箭内 11:00~11:30 ZUMBA® 初級エアロ 八巻 ◎ZUMBA -2日、16日、30日 ◎初級エアロ -9日、23日 COME BACK	11:00~11:30 アクアウォーキング 奥山 11:30~12:00 平泳ぎ 奥山	10:15~10:45 ストレッチ& エクササイズ 奥山 11:10~11:40 かんたんPump 奥山 NEW	11:00~11:30 アクアウォーキング 長谷部 11:30~12:00 背泳ぎ 長谷部	10:15~10:45 ストレッチ& エクササイズ 長谷部 11:10~11:40 イージーライン 長谷部	11:00~11:30 アクアウォーキング 奥山 11:30~12:00 バタフライ 奥山	COME BACK 10:45~11:15 はじめて エアロ 大戸 11:35~12:20 バレトン 大戸	11:00~11:45 エンジョイ スイミング 奥山		
12:00												
13:00												
14:00	14:00~14:30 イージーライン 箭内	NEW 13:50~14:20 水中からだ シェイプ運動 NOBU高橋 14:30~15:00 バタフライ 三浦	13:45~15:00 フラダンス 教室 古市	14:00~14:30 アクアウォーキング 大野 14:30~15:00 背泳ぎ 大野	14:00~14:45 コンディショニング 八巻	14:00~14:30 アクアウォーキング 三浦 14:30~15:00 平泳ぎ 三浦	NEW 14:00~14:30 水中 格闘技EX NOBU高橋 14:30~15:00 クロール 長谷部		13:00~13:50 親子ダンス 教室 村上 14:30~15:15 骨盤体操 石堂	13:00~13:50 スキルアップ 4泳法 長谷部	11:45~12:45 キッズダンス 教室 玉手 13:10~13:40 かんたん HIP HOP 玉手 COME BACK 14:00~14:45 ビューティー ボディウェーブ 日高	
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
19:00	19:10~19:50 モビバン インナー トレーニング NOBU高橋	19:30~20:00 クロール&背泳ぎ 長谷部 20:15~20:55 水中 格闘技EX NOBU高橋 NEW	15:20~15:50 ストレッチ& エクササイズ STAFF 15:35~16:20 ヨガ 石堂	15:20~15:50 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 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 ストレッチ& エクササイズ STAFF	15:35~16:20 ヨガ 石堂	15:35~16:20 ヨガ 石堂	17:45~18:45 空手 教室 玉手	
20:00												
21:00												
21:00												
	ジム・プールは21:30にて利用終了		ジム・プールは21:30にて利用終了		ジム・プールは21:30にて利用終了		ジム・プールは21:30にて利用終了		ジム・プールは21:30にて利用終了		ジム・プールは17:30にて利用終了	

館内利用時の  
手指消毒に  
ご協力を  
お願いします♪



色のレッスンは【有料スクール会員】専用のレッスンとなります。

※感染症予防対策のため、スタジオレッスン間の自然換気、レッスン中の機械換気を徹底させていただきます。また、レッスン参加前後の手指消毒にご協力下さいませ。担当者に37.5度以上の発熱が確認された際は、レッスンが中止となる場合がございます。

