

2020年8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：13日（木）、14日（金）+水曜日】

	月曜日		火曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	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	10:10~10:40 ストレッチ&イクササイズ STAFF		10:10~10:40 ストレッチ&イクササイズ STAFF		10:15~10:45 ストレッチ&イクササイズ 奥山		10:15~10:45 ストレッチ&イクササイズ 箭内					フリースペース	10:00
11:00	11:00~11:45 ヨガ MIU	11:00~11:20 アコアキング STAFF 11:30~12:00 クロール STAFF	11:00~11:30 ZUMBA® 初級エアロ 八巻 11:30~12:00 平泳ぎ 奥山	11:00~11:20 アコアキング 奥山 11:30~12:00 水中パレー 奥山	11:10~11:40 かんたん Pump 奥山	11:00~11:20 アコアキング STAFF 11:30~12:00 背泳ぎ STAFF	11:00~11:20 アコアキング STAFF 11:30~12:00 水中パレー STAFF	フリースペース	11:00~11:20 アコアキング STAFF 11:30~12:00 バタフライ STAFF	10:45~11:15 はじめて エアロ 大戸 11:35~12:20 バレー 大戸	11:00~11:45 エンジョイ スイミング 奥山	ご自由に お使い 下さい 11:00~11:45 日曜日の 水泳教室 STAFF	11:00
12:00	フリー スペース		◎ ZUMBA® →4日、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		ご自由 にお使 い下 さい			11:45~12:45 キッズ 教室 玉手	12:00
13:00	ご自由 にお使 い下 さい	13:50~14:20 水中からだ シェイ'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 大野 14:30~15:00 背泳ぎ 大野	14:00~14:30 アコアキング 奥山 14:30~15:00 平泳ぎ 奥山	14:00~14:45 アコアキング 奥山 14:30~15:00 平泳ぎ 奥山	14:00~14:30 アコアキング 奥山 14:30~15:00 平泳ぎ 奥山	ご自由 にお使 い下 さい	14:30~15:00 格闘技EX 箭内 14:30~15:00 クロール 箭内	13:00~13:50 親子 教室 村上 14:15~15:00 骨盤体操 石堂	13:00~13:50 スルAPP 4泳法 三浦	13:10~13:40 かんたん HIP HOP 玉手 14:00~14:30 ZUMBA® 日高	13:00
14:00					15:20~15:50 ストレッチ&イクササイズ 箭内		15:20~15:50 ストレッチ&イクササイズ 三浦		15:20~15:50 ストレッチ&イクササイズ 三浦	15:20~16:05 ヨガ 石堂		15:00~15:30 幼児 Aコース 15:30~16:05 幼児 Bコース ベビー Gコース	14:00
15:00	15:20~15:50 らくらく 健康体操 大野		15:20~15:50 ストレッチ&イクササイズ 奥山		15:20~15:50 ストレッチ&イクササイズ 箭内		15:20~15:50 ストレッチ&イクササイズ 三浦					フリー スペース	15:00
16:00	フリー スペース	学童 Cコース	フリー スペース	学童 Cコース	フリー スペース	学童 Cコース	学童 Cコース	学童 Cコース	学童 Cコース		学童 Cコース	ご自由 にお使 い下 さい	16:00
17:00	ご自由 にお使 い下 さい	学童 Dコース	ご自由 にお使 い下 さい	学童 Dコース	ご自由 にお使 い下 さい	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		17:00
18:00	時間変更	選手コース SK・HJ・JJ・J	選手コース SK・HJ・JJ・J	選手コース SK・HJ・JJ・J	選手コース SK・HJ・JJ・J	選手コース SK・HJ・JJ・J	選手コース SK・HJ・JJ・J	選手コース SK・HJ・JJ・J	選手コース SK・HJ・JJ・J	17:45~18:45 空手教室 玉手	選手コース SK・HJ・JJ・J	17:30にてジム&プール終了	18:00
19:00	19:20~20:00 Eビ'ソウナ トレーニング NOBU高橋	19:10~19:50 水中 格闘技EX STAFF	19:20~19:50 Pump Up! STAFF	19:20~19:50 Pump Up! STAFF	19:20~19:50 FAT BURN EXTREME 石井	19:20~19:50 FAT BURN EXTREME 石井	19:10~19:55 ヨガ 小松	19:20~20:00 平泳ぎ& バタフライ STAFF	19:20~20:00 平泳ぎ& バタフライ STAFF		選手 Jコース		19:00
20:00	NEW 歩く 脂肪燃焼 NOBU高橋	20:00~20:40 水泳 格闘技EX STAFF	20:10~20:40 水中 格闘技EX 三浦	20:10~20:40 水中 格闘技EX 三浦	20:10~20:40 ZUMBA® 石井	20:10~20:40 ZUMBA® 石井	20:15~21:15 エアロFun (有料) 小松	20:15~20:55 水中からだ シェイ'運動 NOBU高橋	20:15~20:55 水中からだ シェイ'運動 NOBU高橋				20:00
21:00													21:00
	21:30にてジム&プール終了		21:30にてジム&プール終了		21:30にてジム&プール終了		21:30にてジム&プール終了		21:30にてジム&プール終了		21:30にてジム&プール終了		

📌マークがついているレッスンは予約制となります。レッスン開始の20分前よりスタジオ前で受け付けを行います。(定員15名)

感染症予防対策の為、スタジオレッスン中の自然換気、機械換気を行っております。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。

- ストレッチ系
- ダンス&アクティブ系
- エアロ&脂肪燃焼系
- 筋トレ&格闘技系
- 水中トレーニング系
- スイミング系
- 登録制有料スクール
- フリースペース