

2020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：水曜日】

※プログラムの内容、時間変更等が多くございます。ご確認の上ご参加下さい。

※27日(日)はスポーツメイト白石蔵王水泳記録会を開催する為終日プールのご利用はできません。ご理解の程宜しくお願い申し上げます。

	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	スタジオ 10:10~10:40 柔軟性向上 ストレッチ 千葉		スタジオ 10:10~10:40 ストレッチ& イクササイズ 奥山		スタジオ 10:15~10:45 ストレッチ& イクササイズ 奥山		スタジオ 10:15~10:45 ストレッチ& イクササイズ 箭内	ベビー Gコース					10:00
11:00	11:00~11:45 ヨガ MIU	11:00~11:30 アクアウォーキング 奥山	11:00~11:30 ZUMBA® 初級エアロ 八巻	11:00~11:30 アクアウォーキング 奥山	11:10~11:40 かんたん Pump 奥山	11:00~11:30 アクアウォーキング 三浦	フリー スペース	11:00~11:30 水中 格闘技EX 箭内	11:35~12:20 エアロ 大戸	11:00~11:45 エンジョイ スイミング 奥山	フリー スペース	11:00~11:45 日曜日の 水泳教室 三浦	11:00
12:00	フリー スペース	11:30~12:00 クロール &背泳ぎ 奥山	◎ ZUMBA® →1日、15日 29日 ◎ 初級エアロ →8日、22日	11:30~12:00 水中バレー 奥山	フリー スペース	11:30~12:00 平泳ぎ &バタフライ 三浦	ご自由 にお使い 下さい	11:30~12:00 水中バレー 箭内	11:35~12:20 バレトン 大戸			11:45~12:45 キッズダンス 教室 玉手	12:00
13:00	ご自由 にお使い 下さい				ご自由 にお使い 下さい			13:00~13:50 屋のマスターズ 三浦 AN会員様参加可				13:00~13:40 かんたん HIP HOP 玉手	13:00
14:00		14:00~14:30 平泳ぎ &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	14:00~14:45 アクアウォーキング 奥山	14:00~14:30 アクアウォーキング 奥山	14:30~15:00 クロール &背泳ぎ 奥山	14:10~14:40 水中 格闘技EX 三浦	14:15~15:00 骨盤体操 石堂	13:00~13:50 スキルアップ 4泳法 三浦	14:00~14:30 ZUMBA® 日高	14:00~14:30 ZUMBA® 日高	14:00
15:00	15:20~15:50 らくらく 健康体操 大野	14:40~15:10 水中からだ シェイプ運動 NOBU高橋	15:20~15:50 ストレッチ& イクササイズ 奥山	14:30~15:00 水中バレー 大野	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	17:00~17:45 キッズダンス 教室 SUU	14:30~15:00 クロール &背泳ぎ 奥山	15:20~15:50 ストレッチ& イクササイズ 箭内	14:15~15:00 骨盤体操 石堂	15:20~16:05 ヨガ 石堂	15:20~16:05 園児 Bコース ベビー Gコース	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	学童 Cコース	学童 Cコース	17:00~17:45 キッズダンス 教室 SUU	園児 Bコース		園児 Bコース		フリー スペース	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	学童 Dコース	学童 Dコース	17:50~19:00 パフォーマ ンサー育成 教室 SUU	園児 Bコース		園児 Bコース		ご自由 にお使い 下さい	16:00
18:00		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	19:20~19:50 FAT BURN EXTREME 石井	園児 Bコース		園児 Bコース		17:30にてジム&プール終了	17:00
19:00	19:20~20:00 Eビバインナー トレーニング NOBU高橋	選手 Jコース	19:20~20:00 Pump Up! 千葉		選手 Jコース	選手 Jコース	19:20~19:50 FAT BURN EXTREME 石井	園児 Bコース		園児 Bコース		17:45~18:45 空手教室 玉手	18:00
20:00	20:20~20:50 歩く 脂肪燃焼 NOBU高橋	20:00~20:40 平泳ぎ& バタフライ 三浦		20:15~20:45 水中 格闘技EX 箭内			20:10~20:40 ZUMBA® 石井	園児 Bコース		園児 Bコース		選手 Jコース	19:00
21:00							20:10~20:40 ZUMBA® 石井	園児 Bコース		園児 Bコース		20:15~20:55 水中からだ シェイプ運動 NOBU高橋	20:00
	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			21:00

- 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

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。