

# 2020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:水曜日】

	月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
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& エクササイズ 奥山	スタジオ 10:15~10:45 ストレッチ& エクササイズ 奥山	スタジオ 10:15~10:45 ストレッチ& エクササイズ 箭内	スタジオ 10:15~10:45 ストレッチ& エクササイズ 箭内	スタジオ 10:15~10:45 ストレッチ& エクササイズ 奥山
11:00	11:00~11:45 ヨガ MIU	11:00~11:30 アアウォーキング 奥山	11:00~11:30 かんたん Pump 千葉	11:00~11:30 水中 格闘技EX 箭内	11:00~11:30 水中 格闘技EX 箭内	11:00~11:30 アアウォーキング 奥山
12:00	11:30~12:00 クロール &背泳ぎ 奥山	11:30~12:00 水中歩行 千葉	11:30~12:00 水中歩行 千葉	11:30~12:00 水中歩行 奥山	11:30~12:00 水中歩行 奥山	11:30~12:00 水中歩行 奥山
13:00	14:00~14:30 足腰いきいき 水中歩行 NOBU高橋	14:00~14:30 足腰いきいき 水中歩行 NOBU高橋	14:00~14:30 足腰いきいき 水中歩行 奥山	14:00~14:30 足腰いきいき 水中歩行 奥山	14:00~14:30 足腰いきいき 水中歩行 奥山	14:00~14:30 足腰いきいき 水中歩行 奥山
14:00	14:40~15:10 水中からだ ヨガ運動 NOBU高橋	14:40~15:10 水中からだ ヨガ運動 NOBU高橋	14:40~15:10 水中からだ ヨガ運動 NOBU高橋	14:40~15:10 水中からだ ヨガ運動 NOBU高橋	14:40~15:10 水中からだ ヨガ運動 NOBU高橋	14:40~15:10 水中からだ ヨガ運動 NOBU高橋
15:00	15:20~15:50 らくらく 健康体操 大野	15:20~15:50 ゆったり ストレッチ 千葉	15:20~15:50 ストレッチ& エクササイズ 箭内	15:20~15:50 ストレッチ& エクササイズ 箭内	15:20~15:50 ストレッチ& エクササイズ 箭内	15:20~15:50 ゆったり ストレッチ 千葉
16:00	17:00~17:45 キッズダンス 教室 SUU	17:00~17:45 キッズダンス 教室 SUU	17:00~17:45 キッズダンス 教室 SUU	17:00~17:45 キッズダンス 教室 SUU	17:00~17:45 キッズダンス 教室 SUU	17:00~17:45 キッズダンス 教室 SUU
17:00	17:50~19:00 パフォーマ ンテパ・カ ンガサ 育成教室 SUU	17:50~19:00 パフォーマ ンテパ・カ ンガサ 育成教室 SUU	17:50~19:00 パフォーマ ンテパ・カ ンガサ 育成教室 SUU	17:50~19:00 パフォーマ ンテパ・カ ンガサ 育成教室 SUU	17:50~19:00 パフォーマ ンテパ・カ ンガサ 育成教室 SUU	17:50~19:00 パフォーマ ンテパ・カ ンガサ 育成教室 SUU
18:00	19:20~20:00 FAT BURN EXTREME 石井	19:20~20:00 FAT BURN EXTREME 石井	19:20~19:50 FAT BURN EXTREME 石井	19:20~19:50 FAT BURN EXTREME 石井	19:20~19:50 FAT BURN EXTREME 石井	19:20~20:00 Pump Up! 千葉
19:00	20:10~20:40 ZUMBA® 石井	20:10~20:40 ZUMBA® 石井	20:10~20:40 ZUMBA® 石井	20:10~20:40 ZUMBA® 石井	20:10~20:40 ZUMBA® 石井	20:10~20:40 ZUMBA® 石井
20:00	20:15~20:45 水中 格闘技EX 箭内	20:15~20:45 水中 格闘技EX 箭内	20:15~20:45 水中 格闘技EX 箭内	20:15~20:45 水中 格闘技EX 箭内	20:15~20:45 水中 格闘技EX 箭内	20:15~20:45 水中 格闘技EX 箭内
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。毎週月曜10時よりその週の予約を開始致します。電話での予約も受け付けております。

FATBURN EXTREME、ZUMBA®は定員15名、ステップ運動は定員12名となります。

NOBU高橋のエアロビ部(有料)の予約につきましては、11/1(日)より予約を開始させていただきます。(定員 6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