

2020年12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:28(月)~31(木)+水曜日】

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 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 ZUMBA® 初級エアロ 八巻 | 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 水中格闘技EX 大野/箭内 |
| 12:00 | 11:30~12:00 クロール &背泳ぎ 奥山 | 11:30~12:00 水中パレー 千葉 | 11:30~12:00 平泳ぎ &バタフライ 奥山 | 11:30~12:00 水中パレー 箭内 | 11:30~12:00 水中パレー 箭内 | 11:30~12:00 水中パレー 箭内 |
| 13:00 | 14:00~14:30 足腰いきいき 水中歩行 NOBU高橋 | 14:00~14:30 アアアキョウ 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 | 14:00~14:30 足腰いきいき 水中歩行 奥山 |
| 14:00 | 14:40~15:10 水中からだ エイブ運動 NOBU高橋 | 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 クロール &背泳ぎ 奥山 | 15:20~15:50 クロール &背泳ぎ 奥山 | 15:20~15:50 クロール &背泳ぎ 奥山 |
| 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 クロール &背泳ぎ 奥山 | 15:20~15:50 クロール &背泳ぎ 奥山 | 15:20~15:50 クロール &背泳ぎ 奥山 |
| 16:00 | 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 クロール &背泳ぎ 奥山 | 15:20~15:50 クロール &背泳ぎ 奥山 | 15:20~15:50 クロール &背泳ぎ 奥山 |
| 17:00 | 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 |
| 18:00 | 17:50~19:00 パフォー マンス 育成教室 SUU | 17:50~19:00 パフォー マンス 育成教室 SUU | 17:50~19:00 パフォー マンス 育成教室 SUU | 17:50~19:00 パフォー マンス 育成教室 SUU | 17:50~19:00 パフォー マンス 育成教室 SUU | 17:50~19:00 パフォー マンス 育成教室 SUU |
| 19:00 | 19:20~20:00 FAT BURN EXTREME 石井 | 19:20~20:00 Pump Up! 千葉 | 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 | 19:20~19:50 FAT BURN EXTREME 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、11/26(木)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。

17:30にてジム&プール終了

- 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