

2021年1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:1日(金)、2日(土)+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 10:45~11:15 はじめて エアロ 大戸	スタジオ 10:45~11:15 はじめて エアロ 大戸	スタジオ 10:45~11:15 はじめて エアロ 大戸
11:00	11:00~11:30 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	11:00~11:45 エンジョイ スイミング 奥山	11:00~11:30 エアロキック 大野/箭内	11:00~11:30 エアロキック 大野/箭内
12:00	11:30~12:00 クロール &背泳ぎ 奥山	11:30~12:00 水中歩行 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	11:35~12:20 バレトン 大戸	11:45~12:45 キッズダンス 教室 玉手	11:45~12:45 キッズダンス 教室 玉手
13:00	14:00~14:30 足腰いきいき 水中歩行 NOBU高橋	14:00~14:30 フラダンス 教室 古市	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	13:00~13:50 親子ダンス 教室 村上	13:10~13:40 かんたん HIP HOP 玉手	13:10~13:40 かんたん HIP HOP 玉手
14:00	15:20~15:50 らくらく 健康体操 大野	15:20~15:50 水中 格闘技EX NOBU高橋	15:20~15:50 ストレッチ& エクササイズ 箭内	15:10~15:40 歩く 脂肪燃焼 MISAKI	15:15~16:15 ヨガ 石堂	14:00~14:30 ZUMBA® 日高	14:00~14:30 ZUMBA® 日高
15:00	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	17:00~17:50 キッズ スクール 丹野	16:35~17:15 エアロキック NOBU高橋	17:30~18:45 空手教室 玉手	17:30~18:45 空手教室 玉手
16:00	19:20~20:00 エアロキック NOBU高橋	19:20~20:00 Pump Up! 千葉	19:20~19:50 FAT BURN EXTREME 石井	19:10~19:55 ヨガ 小松	19:15~20:45 エアロビ部 (有料) 16日、30日 NOBU高橋	19:00	19:00
17:00	20:20~21:00 格闘技EX NOBU高橋	20:20~20:50 歩く 脂肪燃焼 MISAKI	20:10~20:40 ZUMBA® 石井	20:15~20:55 ステップ運動 小松	20:15~20:55 水中からだ エイブ運動 NOBU高橋	20:00	20:00
18:00	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	21:00

📌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、1/3(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