

2021年2月 スポーツメイト白石藤王 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 箭内	スタジオ 10:15~10:45 ストレッチ& エクササイズ 箭内	10:00
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	11:00~11:45 エアロ 大戸	11:00~11:45 エンジョイ スイミング 奥山	11:00
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 水中パレー 千葉	11:30~12:00 水中パレー 箭内	11:30~12:00 水中パレー 箭内	11:35~12:20 バレット 大戸		12:00
13:00	フリー スペース		フリー スペース	フリー スペース	フリー スペース			13:00
14:00	14:00~14:45 理学療法士 監修 介護予防 いきいき (椅子体操) 〈有料〉 NOBU高橋	14:00~14:30 足腰いきいき 水中歩行 中川	14:15~15:00 アンチエイジング エクササイズ 八巻	14:30~15:00 格闘技EX MISAKI	14:30~15:00 格闘技EX MISAKI	13:00~13:50 親子ダンス 教室 村上	13:00~13:50 スキルアップ 4泳法 奥山	13:00
15:00	15:05~15:35 歩く 脂肪燃焼 NOBU高橋	14:30~15:00 クロール &背泳ぎ 大野	15:20~15:50 らくらく 健康体操 大野	15:20~15:50 踏み台昇降 ステップ運動 NOBU高橋	15:20~15:50 踏み台昇降 ステップ運動 NOBU高橋	14:15~15:00 骨盤体操 石堂	14:00~14:30 幼児 Aコース	15:00
16:00	16:00~16:30 学童 Cコース	15:20~15:50 ビバソニック トレーニング NOBU高橋	16:00~16:30 学童 Cコース	16:00~16:30 学童 Cコース	16:00~16:30 学童 Cコース	15:15~16:15 ヨガ 石堂	15:15~16:15 幼児 Bコース ベビー Gコース	16:00
17:00	16:30~17:00 学童 Dコース	16:30~17:00 学童 Dコース	16:30~17:00 学童 Dコース	16:30~17:00 学童 Dコース	16:30~17:00 学童 Dコース	16:40~17:20 ビバソニック トレーニング NOBU高橋	16:40~17:20 学童 Cコース	17:00
18:00	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	17:45~18:45 空手教室 玉手	17:45~18:45 学童 Dコース	18:00
19:00	17:50~19:00 パフォーマー 育成教室 SUU	17:50~19:00 パフォーマー 育成教室 SUU	17:50~19:00 パフォーマー 育成教室 SUU	17:50~19:00 パフォーマー 育成教室 SUU	17:50~19:00 パフォーマー 育成教室 SUU	19:15~20:45 エアロビ部 (有料) 13日、27日 NOBU高橋	19:15~20:45 選手 Jコース	19:00
20:00	19:20~20:00 ビバソニック トレーニング NOBU高橋	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			20:00
21:00	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	20:10~20:40 ZUMBA® 石井	20:10~20:40 ZUMBA® 石井			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			

マークがついているレッスンは予約制となります。

FATBURN EXTREME、ZUMBA®(石井R)、ステップ運動(小松R)は毎週月曜日12時、ZUMBA®(日高R)は毎週木曜日12時から予約を開始いたします。

尚、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、2/1(月)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