

2021年5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:3日(月)、4日(火)、29日(土)+水曜日】

00	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	10:10~10:40 柔軟性向上 ストレッチ 千葉	理学療法士監修	10:10~10:40 ストレッチ& エクササイズ 奥山	理学療法士監修	10:15~10:45 ストレッチ& エクササイズ 奥山		10:10~10:50 ビバソング トレーニング 川口 NEW	ベビー Gコース					10:00
11:00	11:00~11:45 ヨガ MIU	11:00~11:30 足腰いきいき 水中歩行 千葉	11:00~11:30 ZUMBA® 初級エアロ 八巻	11:00~11:30 足腰いきいき 水中歩行 中川	11:00~11:30 引き締め アアウォーキング 奥山	11:00~11:30 やさしい ヨガ 川口 NEW	11:00~11:30 水中 格闘技EX 箭内		10:45~11:15 はじめて 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	12:05~12:35 踏み台昇降 ステップ運動 MISAKI NEW	11:30~12:00 水中パレー 千葉	11:30~12:00 クロール &背泳ぎ 中川		フリー スペース	フリー スペース	11:30~12:00 平泳ぎ &バタフライ 奥山		11:35~12:20 パレトン 大戸	12:00~12:50 水泳 マスターズ 奥山			12:00
13:00	フリー スペース	理学療法士監修	フリー スペース		13:15~13:45 フィットネス 健康講座 NOBU高橋	【全会員様】受講可能 ※普段着参加もOK	フリー スペース		13:00~13:50 親子ダンス 教室 村上				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	14:00~14:30 フラダンス 教室 古市	14:00~14:30 水中 格闘技EX 箭内	14:15~15:00 アンチエイジング エクササイズ 八巻	14:00~14:30 水中からだ ヨガ運動 NOBU高橋	14:30~15:00 格闘技EX MISAKI	14:00~14:40 スキルアップ 4泳法 鈴木	14:15~15:00 骨盤体操 石堂	幼児 Aコース			14:00
15:00	15:20~15:50 格闘技EX 箭内 NEW	14:30~15:00 クロール &背泳ぎ 中川	15:20~15:50 踏み台昇降 ステップ運動 箭内 NEW	園児 Bコース	15:20~15:50 ビバソング トレーニング NOBU高橋	14:30~15:00 平泳ぎ &バタフライ 奥山	園児 Bコース	15:20~15:50 ストレッチ& エクササイズ 箭内	15:15~16:15 ヨガ 石堂	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	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	フリー スペース	学童 Cコース			16:00
17:00	ご自由 にお使い 下さい	学童 Dコース	17:00~17:45 キッズHIP HOP 教室 BRIGHT	学童 Dコース	17:00~17:45 キッズダンス 教室 SUU	学童 Dコース	17:00~17:50 キッズ スクール 丹野	学童 Dコース	フリー スペース	学童 Dコース			17:00
18:00		選手コース SK・HJ・JJ・J	18:00~18:50 デュオHIP HOP ダンス教室 BRIGHT	選手コース SK・HJ・JJ・J	17:50~19:00 パフォーマンス ダンス教室 SUU	選手コース SK・HJ・JJ・J	18:00~18:50 ジュニア ダンス教室 丹野	選手コース SK・HJ・JJ・J	17:45~18:45 空手教室 玉手	選手コース SK・HJ・JJ・J			18:00
19:00	19:20~20:00 ビバソング トレーニング NOBU高橋	選手 Jコース	19:20~20:00 Pump Up! 千葉		19:20~19:50 FATBURN EXTREME 石井	19:30~20:00 引き締め アアウォーキング NOBU高橋	19:10~19:55 ヨガ 小松	19:20~19:50 平泳ぎ &バタフライ 鈴木	19:15~20:45 エアロビ部 (有料) 芳田 衣里香 NOBU高橋	選手 Jコース			19:00
20:00	20:20~21:00 格闘技EX NOBU高橋	20:00~20:30 クロール &背泳ぎ 中川	20:20~20:50 歩く 脂肪燃焼 MISAKI		20:10~20:40 ZUMBA® 石井	20:10~20:40 水中 格闘技EX NOBU高橋	20:15~20:55 ステップ運動 小松	20:10~20:40 水中からだ ヨガ運動 NOBU高橋	1日,15日:芳田 8日,22日:NOBU高橋				20:00
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		21:00

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IR)、ステップ運動(小松IR)は毎週月曜日12時、ZUMBA®(日高IR)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。

ご注意)5月6日(木)のFATBURN EXTREMEのご予約は5月1日(土)12:00から受け付けを開始致します。

■NOBU高橋IR、芳田IRのエアロビ部(有料)の予約につきましては随時受け付けを行っております。(定員8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。