

# 2021年4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:30日(金)+水曜日】

	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		10:10~10:40 ストレッチ & イクササイズ 奥山		10:15~10:45 ストレッチ & イクササイズ 奥山		10:15~10:45 ストレッチ & イクササイズ 奥山						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 かんたん Pump 千葉	11:00~11:30 引き締め アアウォーキング 奥山		11:00~11:30 水中 格闘技EX 箭内		11:00~11:45 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		11:30~12:00 水中バレー 千葉	◎ ZUMBA® -6日、20日 ◎ 初級エアロ -13日、27日	11:30~12:00 クロール & 背泳ぎ 中川	フリー スペース	11:30~12:00 平泳ぎ & バタフライ 奥山		11:30~12:00 水中バレー 箭内		11:35~12:20 バレトン 大戸	12:00~12:50 スキルアップ 4泳法 奥山		12:00
13:00					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) NOBU高橋	14:00~14:30 足腰いきいき 水中歩行 中川	13:45~15:00 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 シェイプ運動 NOBU高橋		14:30~15:00 格闘技EX MISAKI	14:10~14:40 引き締め アアウォーキング NOBU高橋	13:00~13:50 親子ダンス 教室 村上		13:00~13:40 ビバノイナ トレーニング NOBU高橋	14:00
15:00	15:20~15:50 歩く 脂肪燃焼 NOBU高橋	14:30~15:00 クロール & 背泳ぎ 中川	15:20~15:50 ストレッチ & イクササイズ 箭内		15:20~15:50 ビバノイナ トレーニング NOBU高橋	14:30~15:00 平泳ぎ & バタフライ 奥山		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 ZUMBA® 日高	15:00
16:00										15:15~16:15 ヨガ 石堂		15:00~15:50 園児 Bコース ベビー Gコース	16:00
17:00	フリー スペース	学童 コース C	フリー	学童 コース C		学童 コース C		学童 コース C				フリー スペース	17:00
18:00	ご自由 にお使い 下さい	学童 コース D	キッズHIP HOP 教室 BRIGHT	学童 コース D	17:00~17:45 キッズダンス 教室 SUU	学童 コース D		学童 コース D				ご自由 にお使い 下さい	18:00
19:00	19:20~20:00 ビバノイナ トレーニング NOBU高橋		18:00~18:50 ジュニアHIP HOP ダンス教室 BRIGHT	選手コース SK・HJ・JJ・J	17:50~19:00 バフォーマ テマバクダ 育成教室 SUU	選手コース SK・HJ・JJ・J		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	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	19:20~20:00 Pump Up! 千葉		19:20~19:50 FAT BURN EXTREME 石井	19:30~20:00 引き締め アアウォーキング NOBU高橋	選手 Jコース	20:15~20:55 ステップ運動 小松	19:30~20:00 平泳ぎ & バタフライ 奥山		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	20:00
21:00			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			20:10~20:40 水中からだ シェイプ運動 NOBU高橋				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。

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。

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、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。

- 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