

# 2021年6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:29日(火)+水曜日】

00	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 10:10~10:50 秘宝ソング トレーニング 奥山	スタジオ 10:45~11:15 はじめて エアロ 大戸	スタジオ 11:00~11:45 エンジョイ スイミング 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 かんたん Pump 千葉	11:10~11:55 やさしい ヨガ 川口	11:30~12:00 水中 格闘技EX 箭内	11:35~12:20 パレトン 大戸	11:00
12:00	12:05~12:35 踏み台昇降 ステップ運動 MISAKI	11:30~12:00 水中パレー 千葉	フリー スペース	フリー スペース	11:30~12:00 水中パレー 箭内	12:00~12:50 水泳 マスターズ 奥山	12:00
13:00	フリー スペース	フリー スペース	13:15~13:45 フィットネス 健康講座 NOBU高橋	フリー スペース	13:00~13:50 親子ダンス 教室 村上	13:20~13:50 格闘技EX 箭内/MISAKI	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	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	14:15~15:00 骨盤体操 石堂	14:10~14:40 ZUMBA® 日高	14:00
15:00	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	15:20~15:50 秘宝ソング トレーニング NOBU高橋	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	15:00~15:30 コア トレーニング 箭内/MISAKI	15:00
16:00	15:20~15:50 格闘技EX 箭内	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	15:50~16:10 ショート ストレッチ 箭内/MISAKI	16:00
17:00	フリー スペース	17:00~17:45 キッズHIP HOP 教室 BRIGHT	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	17:45~18:45 空手教室 玉手	17:30にてジム&プール終了	17:00
18:00	ご自由 にお使い 下さい	18:00~18:50 ジュニアHIP HOP ダンス教室 BRIGHT	17:50~19:00 パフォーマンス ダンス教室 SUU	18:00~18:50 ジュニア ダンス教室 丹野	選手コース SK・HJ・JJ・J	ストレッチ&コンディショニング系 ダンス&アクティブ系 エアロ&脂肪燃焼系 筋トレ&格闘技系	18:00
19:00	19:20~20:00 秘宝ソング トレーニング NOBU高橋	19:20~20:00 Pump Up! 千葉	19:20~19:50 FATBURN EXTREME 石井	19:10~19:55 ヨガ 小松	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	20:20~20:50 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	5日,19日:芳田 12日,26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	登録制有料スクール フリースペース	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。

■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、スタジオリュン中の自然換気、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。