

2021年9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(木)+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 10:15~10:45 歩く 脂肪燃焼 MISAKI	スタジオ 10:10~10:40 ストレッチ& イクササイズ 奥山	スタジオ 10:15~10:45 柔軟性向上 ストレッチ 千葉	スタジオ 10:10~10:50 ビバソウナー トレーニング 川口	スタジオ 10:45~11:15 はじめて エアロ 大戸	スタジオ 13:20~13:50 格闘技EX STAFF
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 引き締め アアキョキョ 奥山	11:00~11:45 エンジョイ スイミング 奥山	13:50~14:40 ZUMBA® 日高
12:00	フリー スペース	11:30~12:00 水中バレー 千葉	11:30~12:00 クロール &背泳ぎ 奥山	11:30~12:00 平泳ぎ &バタフライ 奥山	11:35~12:20 バレトン 大戸	14:10~14:40 ZUMBA® 日高
13:00		フリー スペース	フリー スペース	フリー スペース	13:00~13:50 親子が 教室 村上	15:00~15:30 コア トレーニング STAFF
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 引き締め アアキョキョ 奥山	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 箭内	14:15~15:00 骨盤体操 石堂	17:30にてジム&プール終了
15:00	14:30~15:00 クロール &背泳ぎ 奥山	15:15~15:45 踏み台昇降 ステップ運動 箭内	15:20~15:50 ビバソウナー トレーニング NOBU高橋	15:20~15:50 コア トレーニング 箭内	15:15~16:15 ヨガ 石堂	18:00~18:50 ダンス&アクティブ系 エアロ&脂肪燃焼系 筋トレ&格闘技系
16:00	15:20~15:50 格闘技EX MISAKI	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	19:00~19:50 水中トレーニング系 スイミング系
17:00	フリー スペース	学童 Cコース	学童 Cコース	学童 Cコース	学童 Cコース	20:00 登録制有料スクール フリースペース
18:00	ご自由に お使い 下さい	学童 Dコース	学童 Dコース	学童 Dコース	学童 Dコース	
19:00	19:20~20:00 ビバソウナー トレーニング NOBU高橋	選手コース SK・HJ・JJ・J	選手コース SK・HJ・JJ・J	選手コース SK・HJ・JJ・J	選手コース SK・HJ・JJ・J	
20:00	20:20~21:00 RUN& FIGHT NOBU高橋	選手 Jコース	選手 Jコース	選手 Jコース	選手 Jコース	
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	

◎かんたんPump
→26日 担当:千葉

- 👉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。
- MIU IRのフィットネス部(定員15名)・芳田Rのエアロビ部(定員8名)の予約につきましては受け付けを行っております。(有料)
- 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。