

2021年10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:31日(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 10:15~10:45 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 ピバソウナ 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 11:00~11:30 水中 格闘技EX 翔吾	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 水中 格闘技EX 翔吾	11:00~11:30 引き締め アアウォーキング 奥山	11:35~12:20 バレトン 大戸		11:00
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 水中バレー 翔吾			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	13:00~13:50 親子が 教室 村上		13:00
14:00	14:00~14:45 理学療法士 介護予防 いきいき (椅子体操) NOBU高橋	14:00~14:30 引き締め アアウォーキング 奥山	14:15~15:00 アンチエイジング エクササイズ 八巻	14:00~14:30 格闘技EX MISAKI	14:10~14:50 スキルアップ 4泳法 鈴木	14:15~15:00 骨盤体操 石堂	14:00
15:00	14:30~15:00 クロール & 背泳ぎ 奥山	15:15~15:45 ZUMBA® 八巻	15:20~15:50 ピバソウナ トレーニング NOBU高橋	14:40~14:55 コア トレーニング MISAKI	15:00~15:30 初心者 スイム 鈴木	15:15~16:15 ヨガ 石堂	15:00
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	フリー スペース	16:00
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	学童 Cコース	17:00
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	学童 Dコース	17:30にてジム&プール終了
19:00	19:20~20:00 ピバソウナ トレーニング 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	選手 Jコース	18:00
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	選手 Jコース	19:00
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	20:00
							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)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IR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。