

2021年12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)31日(金)+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 理学療法士監修	スタジオ 10:10~10:40 ストレッチ& エクササイズ 奥山 理学療法士監修	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 ピバソフ 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 10:45~11:15 はじめて エアロ 大戸	スタジオ 10:45~11:15 はじめて エアロ 大戸	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	11:10~11:55 やさしい ヨガ 川口	11:00~11:30 引き締め アアウォーク 奥山	11:35~12:20 パレトン 大戸		11:00
12:00	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	11:30~12:00 平泳ぎ &バタフライ 奥山				12:00
13:00	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 水中 格闘技EX 翔吾	14:15~15:00 アンチエイジング エクササイズ 八巻	14:30~15:00 サルセー ション Hana	13:00~13:50 親子ダンス 教室 村上	13:00~13:45 エンジョイ スイミング 奥山		13:00
14:00	14:30~15:00 クロール &背泳ぎ 奥山	14:00~14:30 足腰いきいき 水中歩行 千葉	14:00~14:30 水中からだ タイプ運動 NOBU高橋	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	14:00~14:50 水泳 マスターズ 鈴木	14:10~14:40 ZUMBA® 日高	14:00
15:00	15:20~15:50 歩く 脂肪燃焼 MISAKI	15:15~15:45 ZUMBA® 八巻	15:20~15:50 ピバソフ トレーニング NOBU高橋	15:20~15:50 骨盤 リンパケア Hana	15:15~16:15 ヨガ 石堂	15:00~15:30 初心者 スイム 鈴木	15:00~15:30 美ユーター Body Wave 日高	15:00
16:00	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	フリー スペース		16:00
17:00	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	学童 Cコース		17:00
18:00	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	学童 Dコース	17:30にてジム&プール終了	18:00
19:00	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	選手コース SK・HJ・JJ・J	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	19:00
20:00	19:20~20:00 ピバソフ 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 有料特別 レッスン	選手 Jコース	水中トレーニング系 スイミング系	20:00
21:00	20:20~21:00 RUN& FIGHT NOBU高橋	20:20~20:50 歩く 脂肪燃焼 MISAKI	20:10~20:40 ZUMBA® 石井	20:15~20:55 ステップ運動 小松	フィットネス部 MIU [4日] エアロビ部 芳田 [11日]		登録制有料スクール フリースペース	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	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)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。