

2022年3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:水曜日】

※3月29日(火)、31日(木)の振替営業につきましては、通常プログラムで行ないます。

	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& エクササイズ 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 ピバノイナ 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	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	11:00~11:30 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	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	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	フリー スペース	フリー スペース	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 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	14:00~14:30 サルセー ション Hana	14:15~15:00 骨盤体操 石堂	14:10~14:40 ZUMBA®	14:00
15:00	15:20~15:50 格闘技EX 翔吾	15:15~15:45 歩く 脂肪燃焼 MISAKI	15:20~15:50 ピバノイナ トレーニング NOBU高橋	14:50~15:20 骨盤 リンパケア Hana	15:15~16:15 ヨガ 石堂	15:00~15:30 美ユーター Body Wave 日高	15:00
16:00	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	16:00
17:00	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	17:00
18:00	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	18:00
19:00	19:20~20:00 エンジョイ エアロ 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	19:30~20:00 水中 格闘技EX 翔吾	19:00	
20:00	20:20~21:00 リズム ファイト MIU	20:20~20:50 ZUMBA® 八巻	20:10~20:40 ZUMBA® 石井	20:15~20:55 ステップ運動 小松	登録制有料スクール フリースペース	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	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。

■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。