

2022年7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:16日(土)、水曜日】

	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	10:15~10:45 歩く 脂肪燃焼 MISAKI	理学療法士監修	10:10~10:40 ストレッチ& エクササイズ 奥山	理学療法士監修	10:15~10:45 柔軟性向上 ストレッチ 千葉		10:10~10:50 ピバソウナー トレーニング 川口					
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® サーキットエアロ 八巻	11:00~11:30 足腰いきいき 水中歩行 奥山	11:00~11:30 かんたん Pump 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	11:00~11:25 引き締め コアウォーキング 奥山	10:45~11:15 はじめて エアロ 大戸	11:35~12:20 バレトン 大戸		
12:00			◎ ZUMBA® → 5日,19日 ◎ サーキットエアロ → 12日,26日			11:35~12:00 クロール &背泳ぎ 翔吾	11:30~12:00 平泳ぎ &バタフライ 奥山					
13:00					理学療法士監修	14:10~14:50 マスターズ スイム 奥山		理学療法士監修	13:00~13:50 親子ダンス 教室 村上			
14:00	14:00~14:45 理学療法士監修 アンチ エイジング ストレッチ 〈有料〉 NOBU高橋	14:00~14:30 水中 格闘技EX 翔吾	13:45~15:00 フラダンス 教室 古市	14:00~14:30 水中からだ エイブ運動 NOBU高橋	14:15~15:00 アンチエイジング エクササイズ 八巻	14:00~14:30 足腰いきいき 水中歩行 MISAKI	14:30~14:55 園児 Bコース Gコース	14:00~14:30 足腰いきいき 水中歩行 翔吾	14:15~15:00 骨盤体操 石堂	15:15~16:15 ヨガ 石堂	14:00~14:40 ZUMBA® 日高	時間変更
15:00	15:20~15:50 格闘技EX 翔吾	園児 Bコース	15:15~15:45 歩く 脂肪燃焼 MISAKI	園児 Bコース	15:15~15:45 ZUMBA GOLD 八巻	14:30~14:55 クロール &背泳ぎ MISAKI	園児 Bコース MISAKI	15:00~15:40 スキルアップ 4泳法 鈴木	15:15~16:15 ヨガ 石堂		15:00~15:30 美ユーター Body Wave 日高	
16:00		学童 Cコース	16:00~16:30 モビバン& ミニ講座 NOBU高橋	学童 Cコース			学童 Cコース			学童 Cコース		
17:00		学童 Dコース	17:00~17:45 キッズHIP HOP ダンス教室 BRIGHT	学童 Dコース	17:00~17:45 キッズダンス 教室 SUU		学童 Dコース		16:35~17:35 空手教室 【1部】 玉手	学童 Dコース		
18:00	時間変更	選手コース SK・HJ・JJ・J	18:00~18:50 ジュニアHIP HOP ダンス教室 BRIGHT	選手コース SK・HJ・JJ・J	17:50~19:00 ストリート ジャズクラス SUU		選手コース SK・HJ・JJ・J		17:45~18:45 空手教室 【2部】 玉手	選手コース SK・HJ・JJ・J		
19:00	19:10~19:50 エンジョイ エアロ NOBU高橋	選手 Jコース	19:20~20:00 Pump Up! 千葉	選手 HJコース	19:20~20:00 リズム ファイト MIU	NEW	選手 Jコース					
20:00	20:10~20:40 ピバソウナー トレーニング NOBU高橋	NEW	20:20~21:00 ZUMBA® 八巻	時間変更	20:20~21:00 ZUMBA® MIU	NEW		19:30~20:00 水中 格闘技EX 翔吾				
21:00								20:15~20:55 ステップ運動 小松				
	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。
 ■リズムファイト、ZUMBA®(MIU 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。リズムファイト、ZUMBA®は定員15名、ステップ運動は定員12名となります。
 ■予約制のプログラムにつきまして、キャンセルされる場合はレッスン開始10分前までにご連絡願います。(無断での欠席の場合次回の予約をお断りさせていただきます)
 ■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。