

# 2022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:17日(月)、水曜日】

	月曜日		火曜日		木曜日		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	スタジオ 10:15~10:45 歩く 脂肪燃焼 MISAKI		スタジオ 10:15~10:45 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 ピバソウナル 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			
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 水中 格闘技EX 翔吾	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 アリアオーキョ 奥山	11:35~12:20 バレトン 大戸			
12:00			◎ ZUMBA® 11日,25日 ◎ サーキットエアロ 4日,18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	14:00~14:30 クロール 6日,20日 背泳ぎ 13日,27日	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	14:00~14:30 足腰いきいき 水中歩行 翔吾	14:15~15:00 骨盤体操 石堂	14:00~14:40 ZUMBA® 日高		
15:00	15:15~15:45 歩く脂肪燃焼 格闘技EX 翔吾		15:15~15:45 歩く脂肪燃焼 格闘技EX MISAKI	15:15~15:45 歩く脂肪燃焼 格闘技EX MISAKI	15:15~15:45 園児 Bコース MISAKI	15:15~15:45 ZUMBA GOLD 八巻	14:30~14:55 園児 Bコース ベビー Gコース MISAKI	15:15~15:45 ステップ運動 MISAKI	15:15~16:15 ヨガ 石堂	15:00~15:30 美ユーター Body Wave 日高		
16:00	16:00~16:30 歩く脂肪燃焼 3日,24日 格闘技EX 翔吾	園児 Bコース	16:00~16:30 モビバン& ミニ講座 NOBU高橋	園児 Bコース	園児 Bコース	園児 Bコース	園児 Bコース					
17:00	17:00~17:45 キッズダンス 教室 SUU	学童 Cコース	17:00~17:45 キッズHIP HOP ダンス教室 BRIGHT	学童 Dコース	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	17:00~17:50 キッズダンス スクール 丹野	16:35~17:35 空手教室 【1部】 玉手	学童 Cコース	学童 Dコース	
18:00		学童 Dコース	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	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	18:00~18:50 ジュニア ダンス教室 丹野	17:45~18:45 空手教室 【2部】 玉手	学童 Cコース	学童 Dコース	
19:00	19:10~19:40 ピバソウナル トレーニング NOBU高橋	選手 Jコース	19:20~20:00 Pump Up! 千葉	選手 HJコース	選手 HJコース	19:20~20:00 リズム ファイト MIU	選手 Jコース	19:10~19:55 ヨガ 小松		18:00~18:50 ジュニア ダンス教室 丹野	選手 Cコース	選手 Dコース
20:00	20:00~20:40 エンジョイ エアロ NOBU高橋		20:20~21:00 ZUMBA® 八巻			20:20~21:00 ZUMBA® MIU		20:15~20:55 ステップ運動 小松	19:30~20:00 水中 格闘技EX 翔吾			
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。  
 ■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。