

2023年1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】毎週水曜日+1日(日)~3日(火)

	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	10:15~10:45 歩く 脂肪燃焼 MISAKI	理学療法士監修	10:15~10:45 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 モビバン インナー トレーニング 川口		10:35~11:20 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 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 引き締めアクア ウォーキング 奥山	11:35~12:20 バレット 大戸				11:00
12:00			■ZUMBA® 10日、24日 ■サーキット 17日、31日			11:35~12:00 クロール クロール& 背泳ぎ 翔吾	■クロール 12日、26日 ■背泳ぎ 5日、19日	11:30~12:00 平泳ぎ& バタフライ 奥山					12:00
13:00	理学療法士監修								13:00~13:50 親子ダンス 教室 村上				13:00
14:00	14:00~14:45 アンチ エイジング ストレッチ NOBU高橋	14:00~14:30 水中 格闘技EX 翔吾	13:45~14:45 フラダンス 教室 古市	14:00~14:30 水中からだ シェイプ運動 NOBU高橋	14:00~14:30 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	14:10~14:50 マスターズ スイム 奥山	理学療法士監修	14:00~14:30 足腰いきいき 水中歩行 千葉	14:15~15:00 幼児 骨盤体操 石堂	14:00~14:40 ☎ ZUMBA® 日高		14:00
15:00	15:15~15:45 歩く 脂肪燃焼 MISAKI	14:35~15:00 背泳ぎ 翔吾	15:10~15:40 モビバン インナー トレーニング NOBU高橋		15:15~15:45 ZUMBA® GOLD 八巻	14:30~14:55 クロール MISAKI	15:00~15:40 ベビー 園児 コース	15:15~15:45 エンジョイ エアロライト MISAKI	15:00~15:40 スキルアップ 4泳法 鈴木	15:15~16:15 園児 ヨガ 石堂	15:00~15:30 美ユーター Body Wave 日高		15:00
16:00	※内容変更	学童コース		学童コース		学童コース		学童コース		16:35~17:35 空手教室 佐藤			16:00
17:00		学童コース	17:00~17:45 ダンス教室 <キッズ> YUKKY	学童コース	17:00~17:45 ダンス教室 <キッズ> SUU	学童コース	17:00~17:50 チアダンス スクール 丹野	学童コース	17:45~18:45 空手教室 玉手	17:30にてジム、プール ご利用終了			17:00
18:00		選手コース	18:00~18:50 ダンス教室 <ジュニア> YUKKY	選手コース	17:50~19:00 ダンス教室 <ジュニア> SUU	選手コース	18:00~18:50 ダンス教室 <ジュニア> 丹野	選手コース		プールのご利用 時間について			18:00
19:00	19:10~19:40 モビバン インナー トレーニング NOBU高橋	選手 コース	19:20~20:00 Pump Up! 千葉	選手 コース	19:20~20:00 リズム ファイト MIU	選手 コース	19:10~19:55 ヨガ 小松	選手 コース	19:30~20:00 水中 格闘技EX 翔吾	月曜日~土曜日 16:00~19:00は スイミングスクール 専用のお時間と なっております			19:00
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						20:00
21:00													21:00
21:30にてジム、プールご利用終了													

終日ご利用が可能です

案 内 ■☎マークは予約制のプログラムとなります(フロントにて直接予約可) / ●マークは有料プログラムとなります
 ■予約受付開始日時と定員数 <毎週月曜日12時から>リズムファイト15名、ZUMBA®15名(MIU)、ステップ運動12名 <毎週木曜日12時から>ZUMBA®15名(日高)
 ■予約制プログラムのキャンセルは開始30分前までにご連絡願います ※無断欠席の場合は次回予約をお断りさせて頂く場合がございます