

2023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】 毎週水曜日

	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	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 やさしい 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
12:00	●		■ZUMBA® 7日、21日 ■サーキット 14日、28日			11:35~12:00 クロール & 背泳ぎ 翔吾	■クロール 9日、23日 ■背泳ぎ 2日、16日、30日 ●						12:00	
13:00						13:00~13:45 大人の 水泳教室 奥山							13:30~13:50 親子ダンス 教室 村上	13:45~14:45 フラダンス 教室 古市
14:00	14:15~14:45 脱メタボリック 教室 千葉	14:00~14:30 水中 格闘技EX NOBU高橋	15:10~15:40 モビバン インナー トレーニング NOBU高橋	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	14:30~14:55 クロール ※月替わり MISAKI	15:15~15:45 エンジョイ エアロライト MISAKI	14:00~14:30 足腰いきいき 水中歩行 千葉	14:15~15:00 骨盤体操 石堂	15:00~15:30 美ユーター Body Wave 日高	14:00	終日ご利用が可能です	14:00	
15:00	15:15~15:45 歩く 脂肪燃焼 ※月替わり MISAKI	園児 コース	15:15~15:45 ZUMBA® GOLD 八巻	園児 コース	15:15~15:45 ZUMBA® GOLD 八巻	ベビー 園児 コース	15:15~15:45 エンジョイ エアロライト MISAKI	園児 コース	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	学童コース	学童コース	学童コース	学童コース	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	17:30にてジム、プール ご利用終了	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	17:30にてジム、プール ご利用終了	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	18:00				
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		19:00					
21:00									20:00					
21:30にてジム、プールご利用終了													21:00	

- ご ■ 3月より一部プログラムの予約制を解除させていただきます
- 案 ■ ステップ運動はステップ台の台数に限りがある為、先着12名様限定となります
- 内 ■ ⑤マークは有料プログラムになります