

2023年4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（土）、23日（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 ZUMBA® サーキット エアロ 八巻		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
12:00	●		■ZUMBA® 4日、18日 ■サーキット 11日、25日			11:35~12:00 クロール & 背泳ぎ 翔吾	■クロール 6日、20日 ■背泳ぎ 13日、27日						12:00
13:00													13:00~13:50 親子ダンス 教室 村上
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	14:10~14:50 マスターズ スイム 奥山	14:00~14:30 理学療法士監修	14:15~15:00 幼児 骨盤体操 石堂	14:00~14:40 ZUMBA® 日高	14:00	終日 ご利用 が 可能 です	14:00	
15:00	15:15~15:45 格闘技EX ※月替わり MISAKI	園児 コース	15:15~15:45 モビバン インナー トレーニング NOBU高橋	園児 コース	15:15~15:45 ZUMBA® GOLD 八巻	14:30~14:55 背泳ぎ ※月替わり MISAKI	ベビー 園児 コース	15:15~16:15 園児 コース	15:00~15:30 美ユーター Body Wave 日高	15:00		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			16:00
17:00													16:35~17:35 空手教室 佐藤
18:00	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	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	17:45~18:45 空手教室 玉手	選手 コース			18:00
19:00													19:20~20:00 Pump Up! 千葉
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	21:30にてジム、プールご利用終了		21:30にてジム、プールご利用終了		21:30にてジム、プールご利用終了		21:30にてジム、プールご利用終了						21:30にてジム、プールご利用終了

【ご案内】

- 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
- Ⓢマークは有料プログラムになります