

2023年8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+13日（日）～15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		10:15～10:45 ストレッチ& エクササイズ 奥山		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			
11:00	11:00～11:45 やさしい ヨガ MIU	理学療法士監修 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	11:00～11:25 引き締めアクア ウォーキング 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	11:00～11:45 やさしい ヨガ 川口	理学療法士監修 11:00～11:30 足腰いきいき 水中歩行 MISAKI	11:35～12:20 バレット 大戸			
12:00			■ZUMBA® 1日22日 ■サーキット 8日29日	11:30～12:00 平泳ぎ& バタフライ 奥山		■クロール 10日24日 ■背泳ぎ 3日17日31日						
13:00			13:45～14:45 フラダンス 教室 古市			13:10～13:55 大人の 水泳教室 奥山		13:10～13:55 大人の 水泳教室 奥山				
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	14:00～14:30 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	幼児 コース	14:00～14:30 足腰いきいき 水中歩行 MISAKI	14:10～14:50 中級 マスターズ 奥山	14:00～14:30 スパルタ マスターズ 奥山	幼児 コース	14:00～14:45 骨盤体操 石堂	幼児 コース	14:00～14:40 ZUMBA® 日高
15:00	15:15～15:45 格闘技EX ※月替わり MISAKI		15:10～15:40 モビバン インナー トレーニング NOBU高橋		園児 コース	14:30～14:55 背泳ぎ ※月替わり MISAKI	15:15～15:45 エンジョイ エアロライト MISAKI		園児 コース	14:55～15:55 ヨガ 石堂	ベビー 園児 コース	15:00～15:30 美ユーター Body Wave 日高
16:00		学童コース			学童コース			学童コース				
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		17:00～17:50 チアダンス スクール 丹野		16:35～17:35 空手教室 佐藤	学童 コース	
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		18:00～18:50 ダンス教室 <ジュニア> 丹野		17:45～18:45 空手教室 玉手	選手 コース	17:30にてジム、プール ご利用終了
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		19:10～19:55 ヨガ 小松			選手 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												

終日
ご利用
が
可能
で
す

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。(事前申し込みにて参加可能)
- 空き時間のスタジオのご利用については必ずスタッフへご確認の上ご利用下さい

**プールのご利用
時間について**
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