

# スポーツメイト白石蔵王プログラムスケジュール

2010年1月4日～31日

月	火	水	金	土	日
10:00	スタジアム ストレッツ&エカサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジアム ストレッツ&エカサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジアム ヨガ 石堂 10:15～11:15	スタジアム ストレッツ&エカサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジアム ストレッツ&エカサイズ 日下or齋藤 10:15～10:45
11:00	プール ピラティス 11:00～12:00 佐藤(貴) 11:00～11:30 流氷コース 11:00～11:55 11:35～11:55	プール ベビーJコース 11:00～11:30 齋藤(貴) 11:00～11:30 流氷コース 11:00～11:55 齋藤 11:30～11:55	プール 水泳入門 日下 11:00～11:25 初級ロール 日下 11:30～11:55	プール ベビーJコース 11:00～11:25 初級ロール 日下 11:30～11:55	プール ベビーJコース 11:00～11:25 初級ロール 日下 11:30～11:55
12:00	プール フラダンス 教室 古市 13:45～15:00	プール ステップ 鈴木 12:10～12:40	プール 水泳入門 日下 11:00～11:25 初級ロール 日下 11:30～11:55	プール ベビーJコース 11:00～11:25 初級ロール 日下 11:30～11:55	プール ベビーJコース 11:00～11:25 初級ロール 日下 11:30～11:55
13:00	プール フラダンス 教室 古市 13:45～15:00	プール ステップ 鈴木 12:10～12:40	プール 水泳入門 日下 11:00～11:25 初級ロール 日下 11:30～11:55	プール ベビーJコース 11:00～11:25 初級ロール 日下 11:30～11:55	プール ベビーJコース 11:00～11:25 初級ロール 日下 11:30～11:55
14:00	プール 歩く脂肪燃焼 小関 14:00～15:00	プール アアピカ マキ 14:00～14:30 流氷コース 14:00～14:55 マキ 14:40～14:55	プール アアピカ マキ 14:00～14:30 流氷コース 14:00～14:55 マキ 14:40～14:55	プール アアピカ マキ 14:00～14:30 流氷コース 14:00～14:55 マキ 14:40～14:55	プール アアピカ マキ 14:00～14:30 流氷コース 14:00～14:55 マキ 14:40～14:55
15:00	プール ストレッツ&エカサイズ 日下 15:20～15:50	プール ストレッツ&エカサイズ 日下 15:20～15:50	プール ストレッツ&エカサイズ 日下 15:10～16:10	プール ストレッツ&エカサイズ 日下 15:00～16:30	プール ストレッツ&エカサイズ 日下 15:00～16:30
16:00	プール 園児Bコース 学童Cコース 学童Dコース	プール 園児Bコース 学童Cコース 学童Dコース	プール 園児Bコース 学童Cコース 学童Dコース	プール 園児Bコース 学童Cコース 学童Dコース	プール 園児Bコース 学童Cコース 学童Dコース
17:00	プール 園児Bコース 学童Cコース 学童Dコース	プール 園児Bコース 学童Cコース 学童Dコース	プール 園児Bコース 学童Cコース 学童Dコース	プール 園児Bコース 学童Cコース 学童Dコース	プール 園児Bコース 学童Cコース 学童Dコース
18:00	プール 園児Bコース 学童Cコース 学童Dコース	プール 園児Bコース 学童Cコース 学童Dコース	プール 園児Bコース 学童Cコース 学童Dコース	プール 園児Bコース 学童Cコース 学童Dコース	プール 園児Bコース 学童Cコース 学童Dコース
19:00	プール 歩く脂肪燃焼 小関 19:10～20:00	プール アアピカ マキ 19:00～19:30 流氷コース 19:15～19:45 流氷コース 19:35～19:55	プール アアピカ マキ 19:00～19:30 流氷コース 19:15～19:45 流氷コース 19:35～19:55	プール アアピカ マキ 19:00～19:30 流氷コース 19:15～19:45 流氷コース 19:35～19:55	プール アアピカ マキ 19:00～19:30 流氷コース 19:15～19:45 流氷コース 19:35～19:55
20:00	プール 走る脂肪燃焼 小関 20:10～21:10	プール アアピカ マキ 19:00～19:30 流氷コース 19:15～19:45 流氷コース 19:35～19:55	プール アアピカ マキ 19:00～19:30 流氷コース 19:15～19:45 流氷コース 19:35～19:55	プール アアピカ マキ 19:00～19:30 流氷コース 19:15～19:45 流氷コース 19:35～19:55	プール アアピカ マキ 19:00～19:30 流氷コース 19:15～19:45 流氷コース 19:35～19:55
21:00	プール 園児Bコース 学童Cコース 学童Dコース	プール 園児Bコース 学童Cコース 学童Dコース	プール 園児Bコース 学童Cコース 学童Dコース	プール 園児Bコース 学童Cコース 学童Dコース	プール 園児Bコース 学童Cコース 学童Dコース
21:30	プール 1月の休館日	プール 1月の休館日	プール 1月の休館日	プール 1月の休館日	プール 1月の休館日

フリーコース(泳ぐコース、歩くコース)があります。

2010年1月スポーツメイト白石蔵王

**1月プログラム変更**

- 4日(月)歩く脂肪燃焼(小関)14:00～15:00
- ピラメトリクス(佐藤)
- 4日(月)走る脂肪燃焼(小関)20:10～21:10
- 中級エアロ(八巻)
- 18日(月)コア・トレ(八巻)19:10～20:00
- ストレッツ&エクササイズ(小関)

1月1日～1月3日 ※毎週水曜日