

スポーツメイト白石蔵王プログラムスケジュール

2009年10月1日～31日

時間	月		火		水		木		金		土		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	スタジオ	プール
10:00	ストレッチ&エガサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45		ストレッチ&エガサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45		いきいき体操 及川 10:15～10:45		いきいき体操 及川 10:15～10:45		ヨガ 石堂 10:15～11:15		ストレッチ&エガサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45		ストレッチ&エガサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	
11:00	ピラティス 佐藤 11:00～12:00	アアカーキング 渡辺 11:00～11:30 流水コース 11:35～11:55	アアピクス 日下 11:00～11:30 流水コース 11:35～11:55	アアピクス 日下 11:00～11:30 流水コース 11:35～11:55	アアカーキング 渡辺 11:00～11:30 流水コース 11:35～11:55	アアカーキング 渡辺 11:00～11:30 流水コース 11:35～11:55	アアカーキング 渡辺 11:00～11:30 流水コース 11:35～11:55	アアカーキング 渡辺 11:00～11:30 流水コース 11:35～11:55	アアカーキング 渡辺 11:00～11:30 流水コース 11:35～11:55	ベビーGコース 11:00～11:25 初級ロール 11:30～11:55	水泳入門 日下 11:00～11:25 初級ロール 11:30～11:55	ベビーGコース 11:00～11:25 初級ロール 11:30～11:55	水泳入門 日下 11:00～11:25 初級ロール 11:30～11:55	選手コース 11:00～12:00 学童 12:00～13:00
12:00														
13:00														
14:00	歩く脂肪燃焼 小関 14:00～15:00	アアカーキング 渡辺 14:00～14:30 流水コース 14:40～14:55	アアピクス 日下 14:00～14:30 流水コース 14:40～14:55	アアピクス 日下 14:00～14:30 流水コース 14:40～14:55	アアカーキング 渡辺 14:00～14:30 流水コース 14:40～14:55	アアカーキング 渡辺 14:00～14:30 流水コース 14:40～14:55	アアカーキング 渡辺 14:00～14:30 流水コース 14:40～14:55	アアカーキング 渡辺 14:00～14:30 流水コース 14:40～14:55	アアカーキング 渡辺 14:00～14:30 流水コース 14:40～14:55	幼児Aコース 14:00～15:00	水泳入門 齋藤 14:20～14:50	幼児Aコース 14:00～15:00	水泳入門 齋藤 14:20～14:50	初級ロール 日下 齋藤 13:40～14:10 ゆつたり呼吸 14:15～14:45
15:00	ストレッチ&エガサイズ 田村 15:20～15:50		ストレッチ&エガサイズ 田村 15:20～15:50		ストレッチ&エガサイズ 田村 15:20～15:50		ストレッチ&エガサイズ 田村 15:20～15:50		ストレッチ&エガサイズ 田村 15:20～15:50		ストレッチ&エガサイズ 田村 15:20～15:50		ストレッチ&エガサイズ 田村 15:20～15:50	
16:00														
17:00														
18:00														
19:00	脚裏ストレッチ 八巻 19:10～20:00	アアカーキング 日下 19:00～19:30 流水コース 19:35～19:55	アアピクス 日下 19:00～19:30 流水コース 19:35～19:55	アアピクス 日下 19:00～19:30 流水コース 19:35～19:55	アアカーキング 日下 19:00～19:30 流水コース 19:35～19:55	アアカーキング 日下 19:00～19:30 流水コース 19:35～19:55	アアカーキング 日下 19:00～19:30 流水コース 19:35～19:55	アアカーキング 日下 19:00～19:30 流水コース 19:35～19:55	アアカーキング 日下 19:00～19:30 流水コース 19:35～19:55	選手Jコース 20:00～20:30	アアピクス 日下 19:00～19:30 流水コース 19:35～19:55	選手Jコース 20:00～20:30	アアピクス 日下 19:00～19:30 流水コース 19:35～19:55	17:00にて終了
20:00	走る脂肪燃焼 小関 20:10～21:10	初級ロール 日下 20:00～20:30	初級ロール 日下 20:00～20:30	初級ロール 日下 20:00～20:30	初級ロール 日下 20:00～20:30	初級ロール 日下 20:00～20:30	初級ロール 日下 20:00～20:30	初級ロール 日下 20:00～20:30	初級ロール 日下 20:00～20:30	初級エアロ 八巻 19:00～19:50	初級エアロ 八巻 19:00～19:50	初級エアロ 八巻 19:00～19:50	初級エアロ 八巻 19:00～19:50	17:00にて終了
21:00														
21:30														

10月のお知らせ

・スイムレッスン・ヨガ・ヨガと共に、時間変更・内容変更があります。時間・内容をよくご確認の上、レッスンにご参加下さい。
・12日は祝日の為、18時間短縮となります。

10月の休館日

16日・26日 ※毎週水曜日

フリーコース(泳ぐコース、歩くコース)があります。