

スポーツメイト白石蔵王プログラムスケジュール

2009年12月1日～31日

時間	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジアム	プール	スタジアム	プール	スタジアム	プール	スタジアム	プール	スタジアム	プール	スタジアム	プール	スタジアム	プール
10:00	ストレッチ&エカサイズ 佐藤(貴)	アアアキーン 渡辺	ストレッチ&エカサイズ 佐藤(貴)	アアアキーン 渡辺	いきいき体操 及川	ベビーGコース	ベビーGコース	ベビーGコース	ヨガ 石堂	水泳入門 日下	ストレッチ&エカサイズ 日下	ストレッチ&エカサイズ 日下	ストレッチ&エカサイズ 日下	ストレッチ&エカサイズ 日下
11:00	ピラティス 佐藤	アアアキーン 渡辺	ピラティス 佐藤	アアアキーン 渡辺	簡単脂肪燃焼 田村	ベビーGコース	ベビーGコース	ベビーGコース	ピラティス 佐藤	水泳入門 日下	ピラティス 佐藤	ピラティス 佐藤	ピラティス 佐藤	ピラティス 佐藤
12:00		アアアキーン 渡辺		アアアキーン 渡辺	フラダンス 古市	ベビーGコース	ベビーGコース	ベビーGコース	安倍	水泳入門 日下				ベビーGコース 日下
13:00		アアアキーン 渡辺		アアアキーン 渡辺		ベビーGコース	ベビーGコース	ベビーGコース	安倍	水泳入門 日下				ベビーGコース 日下
14:00	歩く脂肪燃焼 小関	アアアキーン 渡辺	歩く脂肪燃焼 小関	アアアキーン 渡辺	ピラティス 佐藤	ベビーGコース	ベビーGコース	ベビーGコース	安倍	水泳入門 日下				ベビーGコース 日下
15:00	ストレッチ&エカサイズ 田村	アアアキーン 渡辺	ストレッチ&エカサイズ 田村	アアアキーン 渡辺	ピラティス 佐藤	ベビーGコース	ベビーGコース	ベビーGコース	安倍	水泳入門 日下				ベビーGコース 日下
16:00		アアアキーン 渡辺		アアアキーン 渡辺		ベビーGコース	ベビーGコース	ベビーGコース	安倍	水泳入門 日下				ベビーGコース 日下
17:00		アアアキーン 渡辺		アアアキーン 渡辺		ベビーGコース	ベビーGコース	ベビーGコース	安倍	水泳入門 日下				ベビーGコース 日下
18:00		アアアキーン 渡辺		アアアキーン 渡辺		ベビーGコース	ベビーGコース	ベビーGコース	安倍	水泳入門 日下				ベビーGコース 日下
19:00	脚裏ストレッチ 八巻	アアアキーン 渡辺	脚裏ストレッチ 八巻	アアアキーン 渡辺	歩く脂肪燃焼 小関	ベビーGコース	ベビーGコース	ベビーGコース	安倍	水泳入門 日下				ベビーGコース 日下
20:00	走る脂肪燃焼 小関	アアアキーン 渡辺	走る脂肪燃焼 小関	アアアキーン 渡辺	歩く脂肪燃焼 小関	ベビーGコース	ベビーGコース	ベビーGコース	安倍	水泳入門 日下				ベビーGコース 日下
21:00		アアアキーン 渡辺		アアアキーン 渡辺		ベビーGコース	ベビーGコース	ベビーGコース	安倍	水泳入門 日下				ベビーGコース 日下
21:30		アアアキーン 渡辺		アアアキーン 渡辺		ベビーGコース	ベビーGコース	ベビーGコース	安倍	水泳入門 日下				ベビーGコース 日下

12月プログラム変更

■3日(木)いきいき体操(及川)10:15-10:45
 →モニングピラティス(佐藤)10:15-10:55
 ■3日(木)ミッドエイジ(及川)12:00-12:30
 →アクアビクス(齋藤)
 ■5日(土)中級エアロ(八巻)19:00-19:50
 →中級エアロ(八巻)
 ■6日(日)PumpUp(貴司)15:10-15:50
 →ピラティス(佐藤)
 ■24日(木)ステップエカサイズ(小関)20:00-21:00
 →ピラティス(佐藤)

12の休館日

12月28日～1月3日 ※毎週水曜日
 21:30にてプール終了

フリーコース(泳ぐコース、歩くコース)があります。

2009年12月スポーツメイト白石蔵王