

スポーツメイト白石蔵王プログラムスケジュール

2010年2月1日～28日

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	スタジアム ストレッツ&エガサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジアム ストレッツ&エガサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジアム ストレッツ&エガサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジアム ストレッツ&エガサイズ 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&エガサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45	スタジアム ストレッツ&エガサイズ 日下の齋藤 10:15～10:45
11:00	ピラティス 佐藤 11:00～12:00	ピラティス 八巻 11:00～12:00	ベビーGコース 及川 齋藤(貴) 11:00～11:30 流水コース 齋藤 11:30～11:55	ベビーGコース 及川 齋藤(貴) 11:00～11:30 流水コース 齋藤 11:30～11:55	水泳入門 アアキョーキング 渡辺 11:00～11:25 初級ローリング 齋藤(貴) 11:30～12:00	ベビーGコース 佐藤(貴) 11:00～11:25 初級ローリング 齋藤(貴) 11:30～12:00	水泳入門 日下 11:00～11:25 初級ローリング 日下 11:30～11:55
12:00							学童 補習コース 12:00～13:00
13:00							
14:00	歩く脂肪燃焼 小関 14:00～15:00	アアピス 日下 マキ 14:00～14:30 流水コース 齋藤 14:40～14:55	アアピス マキ 14:00～14:30 流水コース 齋藤 14:40～14:55	アアピス マキ 14:00～14:30 流水コース 齋藤 14:40～14:55	アアピス 齋藤 14:00～14:30 流水コース 齋藤 14:40～14:55	アアピス 齋藤 14:00～14:30 流水コース 齋藤 14:40～14:55	初級ローリング 日下の齋藤 13:40～14:10 ゆつたり早泳ぎ 日下の齋藤 14:15～14:45
15:00	ストレッツ&エガサイズ 日下 15:20～15:50	ストレッツ&エガサイズ 日下 15:20～15:50	ストレッツ&エガサイズ 日下 15:20～15:50	ストレッツ&エガサイズ 日下 15:20～15:50	ストレッツ&エガサイズ 日下 15:10～16:10	ストレッツ&エガサイズ 日下 15:10～16:10	Pump Up! 佐藤(貴) 15:10～15:50
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	コア・トレ 八巻 19:10～20:00	コア・トレ 八巻 19:10～20:00	コア・トレ 八巻 19:10～20:00	コア・トレ 八巻 19:10～20:00	コア・トレ 八巻 19:20～20:20	コア・トレ 八巻 19:20～20:20	コア・トレ(小関) 19:10～20:00 ヨガ(石堂) 19:00～20:00 ピラティス(順子) 19:00～20:00 ピラティス(順子) 19:00～20:00
20:00	走る脂肪燃焼 小関 20:10～21:10	走る脂肪燃焼 小関 20:10～21:10	走る脂肪燃焼 小関 20:10～21:10	走る脂肪燃焼 小関 20:10～21:10	走る脂肪燃焼 小関 20:10～21:10	走る脂肪燃焼 小関 20:10～21:10	走る脂肪燃焼 小関 20:10～21:10
21:00							
21:30							

2月プログラム変更

- 15日(月)コア・トレ(八巻)19:10-20:00
- アロマストレッチ(小関)
- 16日(火)ヨガ(石堂)19:00-20:00
- ピラティス(順子)
- 28日(日)初級エアロ(八巻)14:00-15:00
- ピラメトリクス(順子)

2月の休館日
1日(月)、18日(木) ※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。