

# スポーツメイト白石蔵王プログラムスケジュール

## 2010年4月1日～30日

	月	火	水	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 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 Staff 10:15～10:45
11:00	プール ピラティス 千葉 11:00～11:30 佐藤(貴) 11:35～11:55	プール アアカーキング ねいひんスイム 渡辺 11:00～11:30 流水コース 日下 11:35～11:55	プール アアカーキング ねいひんスイム 渡辺 11:00～11:30 流水コース 日下 11:35～11:55	プール アアカーキング ねいひんスイム 渡辺 11:00～11:30 流水コース 日下 11:35～11:55	プール ベビーGコース 11:00～11:25 初級ローリング 日下 11:30～11:55	プール 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	プール 人の流水教室 豊原・佐藤(貴) 12:00～13:00	プール アアピタマ 日下 12:00～12:40	プール アアピタマ 日下 12:00～12:40	プール アアピタマ 日下 12:00～12:40	プール ベビーGコース 11:50～12:20	プール 水泳入門 日下 13:00～13:40
13:00	プール 歩く脂肪燃焼 小関 14:00～15:00	プール アアピタマ 日下 14:00～14:30 流水コース 日下 14:40～14:55	プール アアピタマ 日下 14:00～14:30 流水コース 日下 14:40～14:55	プール アアピタマ 日下 14:00～14:30 流水コース 日下 14:40～14:55	プール マキ 13:00～13:40	プール Hip Hop マキ 13:00～13:50
14:00	プール 歩く脂肪燃焼 小関 14:00～15:00	プール アアピタマ 日下 14:00～14:30 流水コース 日下 14:40～14:55	プール アアピタマ 日下 14:00～14:30 流水コース 日下 14:40～14:55	プール アアピタマ 日下 14:00～14:30 流水コース 日下 14:40～14:55	プール マキ 14:00～15:00	プール 初級ローリング 千葉 13:40～14:10 ゆっつたり水泳 千葉 14:15～14:45
15:00	プール ストレッツ&エガサイズ Staff 15:20～15:50	プール アアピタマ 日下 15:20～15:50	プール アアピタマ 日下 15:20～15:50	プール アアピタマ 日下 15:20～15:50	プール マキ 15:00～16:00	プール Pump Up! 佐藤(貴) 15:10～15:50
16:00	プール 園児 Bコース 16:00～17:00	プール 園児 Bコース 16:00～17:00	プール 園児 Bコース 16:00～17:00	プール 園児 Bコース 16:00～17:00	プール 園児 Bコース 16:00～17:00	プール 園児 Bコース 16:00～17:00
17:00	プール 学童 Cコース 17:00～18:00	プール 学童 Cコース 17:00～18:00	プール 学童 Cコース 17:00～18:00	プール 学童 Cコース 17:00～18:00	プール 学童 Cコース 17:00～18:00	プール 学童 Cコース 17:00～18:00
18:00	プール 学童 Dコース 18:00～19:00	プール 学童 Dコース 18:00～19:00	プール 学童 Dコース 18:00～19:00	プール 学童 Dコース 18:00～19:00	プール 学童 Dコース 18:00～19:00	プール 学童 Dコース 18:00～19:00
19:00	プール 選手 H.U.J.J.Jコース 19:00～20:00	プール 選手 H.U.J.J.Jコース 19:00～20:00	プール 選手 H.U.J.J.Jコース 19:00～20:00	プール 選手 H.U.J.J.Jコース 19:00～20:00	プール 選手 H.U.J.J.Jコース 19:00～20:00	プール 選手 H.U.J.J.Jコース 19:00～20:00
20:00	プール コアトレ 八巻 19:10～20:00	プール コアトレ 八巻 19:10～20:00	プール コアトレ 八巻 19:10～20:00	プール コアトレ 八巻 19:10～20:00	プール コアトレ 八巻 19:10～20:00	プール コアトレ 八巻 19:10～20:00
21:00	プール 歩く脂肪燃焼 小関 20:10～21:10	プール 歩く脂肪燃焼 小関 20:10～21:10	プール 歩く脂肪燃焼 小関 20:10～21:10	プール 歩く脂肪燃焼 小関 20:10～21:10	プール 歩く脂肪燃焼 小関 20:10～21:10	プール 歩く脂肪燃焼 小関 20:10～21:10
21:30	プール 21:30にてプログラム終了	プール 21:30にてプログラム終了	プール 21:30にてプログラム終了	プール 21:30にてプログラム終了	プール 21:30にてプログラム終了	プール 21:30にてプログラム終了

**4月プログラム変更**  
 今月は変更が多数ございます。  
 別紙「プログラム変更表」をご確認ください。

**4月の休館日**  
 5日(月)・23日(金) ※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。

2010年4月スポーツメイト白石蔵王