

# スポーツメイト白石蔵王プログラムスケジュール

## 2010年6月1日～30日

日	月	火	水	木	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 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 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 ストレッツ&エカサイズ 佐藤(貴) 10:15～10:45
11:00	ピラティス 佐藤 11:00～12:00	ベビーGコース 及川 11:00～11:30	ベビーGコース 及川 11:00～11:30	ベビーGコース 及川 11:00～11:30	ベビーGコース 及川 11:00～11:30	ベビーGコース 及川 11:00～11:30	ベビーGコース 及川 11:00～11:30
12:00	流水教室 12:00～13:00	流水コース 11:30～11:55	流水コース 11:30～11:55	流水コース 11:30～11:55	流水コース 11:30～11:55	流水コース 11:30～11:55	流水コース 11:30～11:55
13:00		フラダンス 教室 古市 13:45～15:00	フラダンス 教室 古市 13:45～15:00	フラダンス 教室 古市 13:45～15:00	フラダンス 教室 古市 13:45～15:00	フラダンス 教室 古市 13:45～15:00	フラダンス 教室 古市 13:45～15:00
14:00	歩く脂肪燃焼 マユ 14:00～15:00	アパピタ 日下 14:00～14:30	アパピタ 日下 14:00～14:30	アパピタ 日下 14:00～14:30	アパピタ 日下 14:00～14:30	アパピタ 日下 14:00～14:30	アパピタ 日下 14:00～14:30
15:00	ストレッツ&エカサイズ Staff 15:20～15:50	園児Bコース 15:20～15:50	園児Bコース 15:20～15:50	園児Bコース 15:20～15:50	園児Bコース 15:20～15:50	園児Bコース 15:20～15:50	園児Bコース 15:20～15:50
16:00		学童Cコース 16:00～17:00	学童Cコース 16:00～17:00	学童Cコース 16:00～17:00	学童Cコース 16:00～17:00	学童Cコース 16:00～17:00	学童Cコース 16:00～17:00
17:00		学童Dコース 17:00～18:00	学童Dコース 17:00～18:00	学童Dコース 17:00～18:00	学童Dコース 17:00～18:00	学童Dコース 17:00～18:00	学童Dコース 17:00～18:00
18:00		選手H.U.J.J.Jコース 18:00～19:00	選手H.U.J.J.Jコース 18:00～19:00	選手H.U.J.J.Jコース 18:00～19:00	選手H.U.J.J.Jコース 18:00～19:00	選手H.U.J.J.Jコース 18:00～19:00	選手H.U.J.J.Jコース 18:00～19:00
19:00	コアトレ 八巻 19:10～20:00	選手中コース 19:10～19:55	選手中コース 19:10～19:55	選手中コース 19:10～19:55	選手中コース 19:10～19:55	選手中コース 19:10～19:55	選手中コース 19:10～19:55
20:00	走る脂肪燃焼 小関 20:10～21:10	初級ロール 日下 20:00～20:55	初級ロール 日下 20:00～20:55	初級ロール 日下 20:00～20:55	初級ロール 日下 20:00～20:55	初級ロール 日下 20:00～20:55	初級ロール 日下 20:00～20:55
21:00							
21:30							

**6月プログラム変更**  
別紙プログラム変更表をご参照下さい。

**6月の休館日**  
10日(木) ※毎週水曜日  
おしらせ  
エステレームがリニューアルOPEN!  
是非お試しください。

フリーコース(泳ぐコース、歩くコース)があります。

このマークのプログラムは有料となります。

2010年6月スポーツメイト白石蔵王