スポーツプラザ山新　鉾田

スタジオ・プール　プログラム

Active Life Design スポプラ

2023/9/1～

火曜日

スタジオ	プール
10:30～11:00 AccelZ コアバランス　杉山	
15分間換気	
11:15～12:00 ボディコンバット45 杉山	11:15～11:45 エキサイトアクア　小沼
15分間換気	11:50～12:20 クロール　上田
12:15～13:00 ヨガ 青木	12:25～12:55 背泳ぎ　上田
14:30～15:45 大人の為のバレエ教室（有料クラス） 須崎	15:30～18:30 幼児・児童学童コース　成人会員使用制限 1～2レーンとなります
16:00～17:15 Jr. バレエ教室①（有料クラス） 須崎	
17:30～18:45 Jr. バレエ教室②（有料クラス） 須崎	
19:00～19:45 ボディケア＆ブロック 押野	20:00～20:30 アクアビクス 大川
15分間換気	20:40～21:10 大川 5・19日　クロール 12・26日　背泳ぎ
20:00～20:45 燃やせ体脂肪エアロ 押野	

整理券配布 定員24名

22:00閉館

水曜日

スタジオ	プール
10:30～11:15 ピラティス 三好	
15分間換気	
11:30～12:15 ZUMBA 萩原	11:30～12:00 みんなでバタ足 大川
15分間換気	12:05～12:35 平泳ぎ 大川
12:30～13:00 AccelZ ファイト　上田	13:00～14:00 泳法特訓クラス（有料） 大川
	15:30～18:30 幼児・児童学童コース　成人会員使用制限 1～2レーンとなります
19:15～20:00 ラディカルパワー45 小沼	
15分間換気	
20:15～21:00 ボディアタック45 安達	20:15～21:00 インターバル 小沼

整理券配布 定員20名

22:00閉館

木曜日

スタジオ	プール
10:30～11:15 エンジョイ健康エアロ 嶌田	
15分間換気	11:00～11:30 アクアビクス　大川
11:30～12:15 ルーシーダットン 藤井	11:35～12:05 クロール 西野
15分間換気	12:10～12:40 バタフライ 西野
12:30～13:00 ラディカルパワー30　小沼	
	15:30～18:30 幼児・児童学童コース　成人会員使用制限 1～2レーンとなります
16:15～17:15 Jr. 体育スクール①（有料クラス）	
17:30～18:30 Jr. 体育スクール②（有料クラス）	
19:15～20:00 ボディコンバット45 小沼	
15分間換気	
20:15～21:00 ZUMBA 杉山	

整理券配布 定員20名

22:00閉館

金曜日

スタジオ	プール
10:30～11:15 ZUMBA 茅根	
15分間換気	11:15～11:45 ジョギトレ30　上田
11:30～12:00 AccelZ ステップ　大川	11:50～12:35 1・15・29日　インターバル 8・22日　マスターズ 小沼
15分間換気	
12:20～12:50 AccelZ コアバランス　上田	13:00～14:00 泳法特訓クラス（有料） 大川
15:00～16:15 大人の為のバレエ教室（有料クラス） 須崎	15:30～18:30 幼児・児童学童コース　成人会員使用制限 1～2レーンとなります
16:20～17:35 Jr. バレエ ポワント準備クラス（有料レッスン）	
17:45～19:00 Jr.バレエ ポワントシニアクラス（有料レッスン） 須崎	
19:30～20:00 AccelZステップ　杉山	20:00～20:30 平泳ぎ 小沼
15分間換気	20:35～21:05 バタフライ 小沼
20:15～21:00 ヨガ 川又	

整理券配布 定員20名

整理券配布 定員20名

22:00閉館

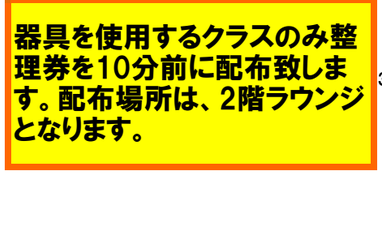
土曜日

スタジオ	プール
12:00～12:45 すっきり爽快エアロ 安達	10:00～17:00 幼児・児童学童コース　成人会員使用制限 1～2レーンとなります
13:45～14:30 やさしいダンスエアロ 押野	
15分間換気	
14:45～15:30 ボディケア 押野	
18:30～19:00 ユーバウンド30　上田	
15分間換気	
19:15～20:00 ボディコンバット45 杉山	

整理券配布 定員20名

21:00閉館

日曜日

スタジオ	プール
11:00～11:45 ヨガ 青木	
	
14:30～15:00 ユーバウンド30　野澤	
15分間換気	
15:15～15:45 ファイドウ30　遠藤	

整理券配布 定員20名

18:00閉館

■営業時間
火 ～ 金　10:00～22:00
土 曜 日　10:00～21:00
日/祝日　10:00～18:00

※こまめに水分補給を行いましょう。

器具を使用するクラスのみ整理券を10分前に配布致します。配布場所は、2階ラウンジとなります。