フィットネスクラブ スパーク青葉　プログラムタイムスケジュール　2024年1月～3月

月曜日

スタジオA
- 10:00～(1F) 10:30-11:10 エアロ40（初級） 平野　幸子
- 11:00～ 11:30-12:10 ステップ40（初級） 平野　幸子
- 12:10～ 12:40-13:25 ヨガ45 MINA
- 13:15～ 13:45-14:45 フラダンス60 フラ　ハラウ　ピカケ 海老根　伸子
- 14:35～ 15:05-15:50 ボディコンバット45 高橋　愛美
- 18:30～ 19:00-19:45 ZUMBA(45min) 船橋　美帆
- 19:35～ 20:05-20:50 ボディアタック45 黒澤　南美
- 20:40～ 21:10-21:55 ボディジャム45 綿引　亜由香

スタジオB
- 10:00～(1F) 10:20-11:20 ボディバランス60 木村　望
- 11:05～ 11:35-12:20 ファンクショナルローラービラティス45 MINA
- 12:15～ 12:45-13:15 レズミルズbarre30 高橋　愛美
- 13:20～ 13:50-14:35 バランスコーディネーション45 高橋　愛美
- 14:30～ 15:00-15:30 はじめてエアロ30 葉谷　伸吾
- 15:30～ 16:00-16:15 ストレッチ15 綿引　亜由香
- 16:20-19:30 ストレッチエリア開放
- 19:30～ 20:00-20:40 エアロ40（初級） 船橋　美帆
- 21:00-22:30 ストレッチエリア開放

スタジオC
- 10:00～(1F) 10:30-11:00 腰痛予防体操30 今井　裕美子
- 10:45～ 11:15-11:45 レズミルズtone30 阿部　里々香
- 11:30～ 12:00-12:20 筋膜アプローチ20 阿部　里々香
- 12:10～ 12:40-13:20 エアロ40（初級） 秋山　由紀
- 13:30～ 14:00-14:30 ボディアタック30 葉谷　伸吾
- 15:00-15:50 卓球
- 16:00-16:50 卓球
- 17:00-17:50 卓球
- 18:00-18:50 卓球
- 19:20～ 19:50-20:35 フラダンス45 エリーダンススタジオ
- 20:30～ 21:00-21:30 (バーチャル) ボディコンバット30

プール
- 10:30-11:00 アクアビクス30 軍司　暢子
- 11:15-11:45 はじめてのバタフライ 伊藤　恵理 / バタフライ 初級 中村　かおり
- 12:00-12:30 背泳ぎ 初級 佐藤　里菜 / 背泳ぎ 中級 中村　かおり
- 12:40-13:10 平泳ぎ 初級 黒瀬　慎也 / 平泳ぎ 中級 伊藤　恵理
- 13:20-13:50 クロール 初中級 伊藤　恵理
- 15:30-18:00 ジュニアスイミングスクール
- 19:00-19:30 バタフライ 初中級 武藤　弘明
- 19:40-20:10 クロール 初中級 大山　涼寧
- 21:00-22:00 マスターズ60 武藤　弘明

火曜日

スタジオA
- 10:05～ 10:35-10:55 ミニボールエクササイズ20 今井　裕美子
- 10:45～ 11:15-12:00 ZUMBA(45min) 近藤　園子
- 11:50～ 12:20-13:05 フラダンス45 フラ ハラウ ピカケ 篠田　純子
- 12:55～ 13:25-14:25 ヨガ60 近藤　園子
- 14:15～ 14:45-15:30 レズミルズDANCE45 白畑　寿美子
- 15:20～ 15:50-16:35 ファンクショナルローラービラティス45 岡﨑　静枝
- 18:30～ 19:00-19:50 エアロ50（中級） 佐藤　雅美
- 19:40～ 20:10-20:55 Dance fitness fusion 45 佐藤　雅美
- 20:45～ 21:15-22:00 ボディバランス45 黒澤　南美

スタジオB
- 10:00～(1F) 10:30-11:15 ヨガ45 まぁさ
- 11:00～ 11:30-12:00 レズミルズCORE30 黒瀬　慎也
- 12:20-13:00 エアロ40（中級） 葉谷　伸吾
- 13:05～ 13:35-14:20 HIPHOP45 AYA
- 14:15～ 14:45-15:30 ペルビックストレッチ45 関口　雅代
- 16:00-18:45 ストレッチエリア開放
- 18:50～ 19:20-19:50 ボディパンプ30 葉谷　伸吾
- 19:45～ 20:15-20:55 エアロ40（初級） 葉谷　伸吾
- 21:15-22:30 ストレッチエリア開放

スタジオC
- 12:00～ 12:30-13:00 ボディアタック30 三浦　諒太
- 14:00-14:50 卓球
- 15:00-15:50 卓球
- 16:00-16:50 卓球
- 17:00-17:50 卓球
- 18:00-18:50 卓球
- 19:30-21:00 ストレッチエリア開放
- 20:50～ 20:20-21:50 (バーチャル) レズミルズCORE30

プール
- 10:30-11:00 アクアウォーキング＆ジョギング 伊藤　恵理
- 11:15-11:45 4泳法 初級 海老根　美雪
- 12:00-12:30 バタフライ 初級 伊藤　恵理 / バタフライ 中級 中村　かおり
- 12:40-13:10 クロール 初級 中村　かおり / クロール 中級 佐藤　里菜
- 13:20-14:05 マスターズ45（初中級） 海老根　美雪
- 15:00-18:30 ジュニアスイミングスクール
- 19:00-19:30 背泳ぎ 初中級 佐藤　里菜
- 19:40-20:10 クロール 初中級 石川　敬斗
- 20:20-20:50 平泳ぎ 初中級 石川　敬斗
- 21:00-22:00 マスターズ60 武藤　弘明

水曜日

スタジオA
- 10:00～(1F) 10:30-11:00 SH'BAM30 高橋　愛美
- 10:45～ 11:15-12:05 エアロ50（中級） 関口　雅代
- 12:10～ 12:40-13:25 ボディジャム45 高橋　愛美
- 13:15～ 13:45-14:30 ボディバランス45 黒澤　南美
- 14:15～ 14:45-15:30 ペルビックストレッチ45 綿引　晴子
- 17:45～ 18:15-18:45 ボディアタック30 三浦　諒太
- 18:35～ 19:05-19:50 レズミルズtone45 三浦　諒太
- 19:40～ 20:10-20:55 ボディコンバット45 豊田　一樹
- 20:45～ 21:15-22:00 ボディパンプ45 豊田　一樹

スタジオB
- 10:00～(1F) 10:30-11:30 太極拳60【入門】 島　祐子
- 11:20～ 11:50-12:20 レズミルズbarre30 高橋　愛美
- 12:15～ 12:45-13:15 レズミルズtone30 阿部　里々香
- 13:20～ 13:50-14:20 ボディパンプ30 葉谷　伸吾
- 14:25～ 14:55-15:25 レズミルズCORE30 豊田　一樹
- 16:00-18:30 ストレッチエリア開放
- 18:35～ 19:05-19:50 ヨガ45 まぁさ
- 19:40～ 20:10-20:55 HIPHOP45 AYANA
- 21:15-22:15 ストレッチエリア開放

スタジオC
- 10:10～ 10:40-11:10 (バーチャル) ボディコンバット30
- 11:10～ 11:40-12:10 腰痛予防体操30 今井　裕美子
- 12:00～ 12:30-13:00 はじめてエアロ30 清水　理恵子
- 13:15～ 13:45-14:25 タヒチアンエアロ40 綿引　晴子
- 14:20～ 14:50-15:20 ボディアタック30 葉谷　伸吾
- 18:30-19:45 ストレッチエリア開放
- 19:40～ 20:10-20:40 (バーチャル) ボディバランス30
- 21:00-21:50 卓球

プール
- 10:30-11:00 はじめてアーム 中村　かおり / はじめてクロール 伊藤　恵理
- 11:15-11:45 はじめて平泳ぎ 中村　かおり / はじめて背泳ぎ 伊藤　恵理
- 12:00-12:30 アクアビクス30 君島　恵子
- 12:45-13:15 平泳ぎ 初級 佐藤　里菜 / 平泳ぎ 中級 伊藤　恵理
- 13:30-14:00 バタフライ 初中級 海老根　美雪
- 15:00-18:30 ジュニアスイミングスクール
- 19:00-19:30 バタフライ 初中級 佐藤　里菜
- 19:40-20:10 背泳ぎ 初中級 石川　敬斗

金曜日

スタジオA
- 10:00～(1F) 10:25-11:10 ペルビックストレッチ45 関　真由美
- 11:05～ 11:35-11:55 ミニボールエクササイズ20 今井　裕美子
- 11:45～ 12:15-13:00 ZUMBA(45min) 船橋　美帆
- 13:05～ 13:35-14:35 太極拳60 島　祐子
- 14:30～ 15:00-15:30 ボディジャム30 綿引　亜由香
- 15:25～ 15:55-16:15 筋膜アプローチ20 今井　裕美子
- 18:00～ 18:30-19:15 ファンクショナルローラービラティス45 岡﨑　静枝
- 19:00～ 19:30-20:00 レズミルズtone30 白畑　寿美子
- 19:55～ 20:25-21:10 レズミルズDANCE45 白畑　寿美子
- 21:00～ 21:30-22:15 ZUMBA(45min) 関　真由美

スタジオB
- 10:00～(1F) 10:30-11:00 はじめてエアロ30 角屋　美麗
- 10:50～ 11:20-12:00 エアロ40（中級） 角屋　美麗
- 12:15～ 12:45-13:30 バランスコーディネーション45 MINA
- 13:20～ 13:50-14:35 ボディパンプ45 豊田　一樹
- 15:00-15:45 ボディバランス45 磯　幸枝
- 16:00-19:00 ストレッチエリア開放
- 19:05～ 19:35-20:20 ペルビックストレッチ45 岡﨑　静枝
- 21:00～ 21:30-22:00 レズミルズCORE30 黒瀬　慎也

スタジオC
- 10:30-11:00 (バーチャル) レズミルズCORE30
- 10:55～ 11:25-12:25 (バーチャル) ボディバランス60
- 12:15～ 12:45-13:15 ボディコンバット30 豊田　一樹
- 14:00-14:50 卓球
- 15:00-15:50 卓球
- 16:00-16:50 卓球
- 17:00-17:50 卓球
- 18:00-18:50 卓球
- 20:15～ 20:45-21:15 (バーチャル) ボディコンバット30

プール
- 10:30-11:00 アクアビクス30 軍司　暢子
- 11:15-11:45 クロール 初中級 佐藤　里菜
- 12:00-12:30 平泳ぎ 初中級 伊藤　恵理
- 12:40-13:10 ※週替り 初中級 武藤　弘明
- 13:20-14:05 マスターズ45（初中級） 大山　涼寧
- ※週替り　初中級
- 1週目：クロール
- 2週目：背泳ぎ
- 3週目：平泳ぎ
- 4週目：バタフライ
- 5週目：タイムトライアル
- 19:00-19:30 アクアビクス30 君島　恵子
- 19:40-20:10 バタフライ 初中級 石川　敬斗
- 20:20-20:50 平泳ぎ 初中級 石川　敬斗
- 21:00-22:00 マスターズ60 大山　涼寧

土曜日

スタジオA
- 10:00～(1F) 10:30-11:15 ペルビックストレッチ45 岡﨑　静枝
- 11:15～ 11:45-12:30 ボディジャム45 佐藤　雅美
- 12:20～ 12:50-13:30 エアロ40（中級） 佐藤　雅美
- 13:30～ 14:00-14:45 SH'BAM45 高橋　愛美
- 14:35～ 15:05-16:05 ボディパンプ60 豊田　一樹
- 16:00～ 16:30-17:15 ボディコンバット45 高橋　愛美
- 17:10～ 17:40-18:40 ボディアタック60 三浦　諒太
- 18:30～ 19:00-19:45 レズミルズtone45 三浦　諒太

スタジオB
- 10:30-11:15 ストレッチエリア開放
- 11:00～ 11:30-12:30 ヨガ60 向野　陽子
- 12:30～ 13:00-13:30 ストレッチポール30 三浦　諒太
- 13:30～ 14:00-14:45 レズミルズCORE45 豊田　一樹
- 14:45～ 15:15-16:00 バランスコーディネーション45 高橋　愛美
- 16:10～ 16:40-17:10 ボディバランス30 黒澤　南美
- 17:00～ 17:30-18:15 ペルビックストレッチ45 綿引　晴子
- 18:05～ 18:35-19:20 タヒチアンダンス45 綿引　晴子

スタジオC
- 10:30-11:30 カルチャー空手（子ども） 大内　啓次
- 11:20～ 11:50-12:20 (バーチャル) ボディコンバット30
- 12:10～ 12:40-13:40 (バーチャル) ボディバランス60
- 14:00-14:50 卓球
- 15:00-15:50 卓球
- 16:00-16:50 卓球
- 17:00-17:50 卓球
- 18:00-18:50 卓球

プール
- 10:30-11:00 バタフライ 初中級 大山　涼寧
- 11:10-11:40 背泳ぎ 初中級 伊藤　恵理
- 13:30-17:00 ジュニアスイミングスクール
- 18:00-18:30 平泳ぎ 初中級 佐藤　里菜

日曜日

スタジオA
- 10:00～(1F) 10:30-11:10 ステップ40（初級） 葉谷　伸吾
- 11:00～ 11:30-12:10 エアロ40（中級） 葉谷　伸吾
- 12:05～ 12:35-13:35 ヨガ60 まぁさ
- 13:30～ 14:00-14:45 ボディジャム45 高橋　愛美
- 14:45～ 15:15-15:45 ボディコンバット30 豊田　一樹
- 15:40～ 16:10-16:55 ボディパンプ45 葉谷　伸吾
- 16:50～ 17:20-18:05 ボディアタック45 葉谷　伸吾

スタジオB
- 11:00～ 11:30-12:10 アロマストレッチ40 今井　裕美子
- 12:00～ 12:50-13:20 ミニボールエクササイズ20 阿部　里々香
- 13:40～ 14:10-14:55 ペルビックストレッチ45 まぁさ
- 14:45～ 15:15-16:00 ボディバランス45 黒澤　南美
- 16:15-19:00 ストレッチエリア開放

スタジオC
- 11:00-11:50 卓球
- 12:00-12:50 卓球
- 12:40～ 13:10-13:40 (バーチャル) ボディアタック30
- 13:45～ 14:15-14:45 スタジオレッスン体験
- ※はじめての方対象 スタッフと一緒に、スタジオプログラムを体験しましょう♪
- 15:00-15:50 卓球
- 16:00-16:50 卓球
- 17:00-17:50 卓球

プール
- 11:00-11:30 アクアウォーキング 阿部　里々香
- 11:45-12:15 クロール 初中級 海老根　美雪
- 12:30-13:00 フィンスイム 海老根　美雪
- 16:00-16:30 ※週替り 初中級 石川　敬斗
- 16:40-17:40 4泳法60 海老根　美雪
- ※週替り　初中級
- 1週目：クロール
- 2週目：背泳ぎ
- 3週目：平泳ぎ
- 4週目：バタフライ
- 5週目：タイムトライアル

スタジオプログラムはすべて整理券が必要なクラスです。
レッスン開始30分前からマシンカウンター前にて配布します。
※10時30分前開始のレッスンは10時から配布となります。

(バーチャル)・・・LesMILLSプログラムのバーチャルクラスになります。インストラクターはおらず、映像でのクラスです。
詳細は館内掲示またはスタッフまでお声がけください。

～プログラムご参加の方へ～

※プログラムへの途中参加は安全管理上ご遠慮ください。
※体調の優れない時は、プログラムへの参加は控えましょう。
※プログラムの前後途中の水分補給は積極的に行いましょう。
※都合によりインストラクター、プログラム内容時間が変更になる場合がございます。
館内掲示板・HPにてご案内させていただきますのでご了承ください。
※安全管理上、定員になり次第締め切りとさせていただきます。
・スタジオA＝**50**名・スタジオB＝**30**名・スタジオC＝**28**名
スタジオC(バーチャル)＝**22**名

☆プログラム内容、スタジオ・プールご利用の際の諸注意事項については、別紙（スタジオ・プールプログラムのご紹介）をご確認ください。

・・・初心者の方でも安心してご参加いただけます。