フィットネスクラブ スパーク鮎川

スタジオ・プール　プログラムタイムスケジュール　2024年3月

月曜日

スタジオA
- 10:00 10:30-11:15 ペルビックストレッチ45 福島　わかな
- 10:35~11:05 2Fカウンター抽選券配布
- 11:35-12:20 Dance fitness fusion 45 佐藤　雅美
- 12:10 12:40-13:20 エアロ40（中級） 佐藤　雅美
- 13:10 13:40-14:20 エアロ40（初級） 西野　照代
- 14:10 14:40-15:10 ボディコンバット30 林　茂憲
- 15:00 15:30-16:00 レズミルズDANCE30 林　茂憲
- 18:00 18:30-19:00 レズミルズCORE30 髙津　秀之
- 18:45 19:15-19:55 エアロ40（中級） 鈴木　由美子
- 19:45 20:15-21:00 ボディコンバット45 末富　麻衣
- 20:50 21:20-21:50 ボディアタック30 和田　紘一

スタジオB
- 10:00 10:30-11:00 ダンベルチューブ30 渡邉　円香
- 11:00 11:30-12:15 ボディバランス45 林　茂憲
- 12:05 12:35-13:20 ボディパンプ45 渡邉　円香
- 12:45~13:15 2Fカウンター抽選券配布
- 13:45-14:45 太極拳60 島　祐子
- 14:45 15:15-18:00 卓球
- 18:45 19:15-20:00 ボディバランス45 吉田　那桜
- 19:45 20:15-21:00 ZUMBA（45min） 鈴木　由美子
- 20:50 21:20-21:50 （バーチャル） SH'BAM30

プール
- 10:45-11:15 バタフライ初級 細谷　恵梨
- 11:30-12:15 アクアビクス45 福島　わかな
- 12:30-13:00 クロール初級 安藤　直子 / クロール中級 細谷 恵梨
- 13:15-13:45 背泳ぎ はじめて 手塚 智尋 / 背泳ぎ初級 真松 哲 / 背泳ぎ中級 和田 紘一
- 14:00-14:45 マスターズ45（入門・初級・中上級） 細谷　恵梨
- 15:00-19:00 ジュニアスイミングスクール（4コース使用）
- 19:00-19:30 バタフライ初級 安藤　直子
- 19:40-20:10 背泳ぎ初級 安藤　直子
- 20:20-20:50 フィンスイミング 和田　紘一

水曜日

スタジオA
- 10:00 10:30-11:15 ヨガ45 近藤　園子
- 11:00 11:30-12:15 ボディバランス45 沖野　陽子
- 12:00 12:30-13:00 ボディコンバット30 渡邉　円香
- 12:50 13:20-13:40 ストレッチポール20 渡邉　円香
- 13:25 13:55-14:55 太極拳60 島　祐子
- 14:40 15:10-16:10 ヨガ60 南原　亜佐子
- 18:30 19:00-19:45 ZUMBA（45min） 山縣　真理子
- 19:40 20:10-20:40 ボディアタック30 髙津　秀之
- 20:30 21:00-22:00 ボディパンプ60 髙津　秀之

スタジオB
- 10:00 10:30-11:00 はじめてエアロ30 MA-SA
- 10:55 11:25-12:05 エアロ40（初級） MA-SA
- 12:20 12:50-13:35 太極拳45（入門） 島　祐子
- 13:25 13:55-14:25 レズミルズ週替わり 末富　麻衣
- 14:15 14:45-15:05 筋膜アプローチ20 末富　麻衣
- 15:00 15:30-18:30 卓球
- 18:45 19:15-19:45 ボディステップ30 吉田　那桜
- 19:35 20:05-20:50 ヨガ45 山縣　真理子
- 20:40 21:10-21:55 （バーチャル） ボディコンバット45

プール
- 10:45-11:30 アクアビクス45 細谷　恵梨
- 11:45-12:15 背泳ぎ初級 安藤 直子 / 背泳ぎ中級 細谷 恵梨
- 12:30-13:00 平泳ぎ初級 細谷 恵梨 / 平泳ぎ中級 和田 紘一
- 13:15-13:45 続けて泳ごう※ 和田　紘一
- 14:00-14:30 クロールはじめて 安藤　直子
- 15:00-19:00 ジュニアスイミングスクール（4コース使用）
- 19:00-19:30 アクアビクス30 細谷　恵梨
- 19:40-20:10 平泳ぎ初級 和田　紘一
- 20:20-20:50 クロール初級 田中　皓稀
- 21:00-21:45 マスターズ45（入門・初級・中上級） 和田　紘一

1.3.5週目 SH'BAM30
2.4週目 DANCE30

1.3.5週目 barre30
2.4週目 DANCE30

木曜日

スタジオA
- 10:00 10:30-11:10 ラテンエアロ40 船橋　美帆
- 10:20~10:50 2Fカウンター抽選券配布
- 11:30-12:15 ZUMBA（45min） 近藤　園子
- 12:05 12:35-13:20 フラダンス45 西宮　伸子
- 13:05 13:35-14:15 エアロ40（初級） 照沼　貴子
- 14:05 14:35-15:05 レズミルズ週替わり 林　茂憲
- 14:55 15:25-16:10 ボディバランス45 髙津　秀之
- 16:45-17:45 キッズダンス
- 18:50 19:20-19:50 SH'BAM30 末富　麻衣
- 19:45 20:15-21:00 ZUMBA（45min） 近藤　園子
- 20:45 21:15-22:00 ボディバランス45 林　茂憲

スタジオB
- 10:00 10:30-11:00 腰痛予防体操30 沖野　陽子
- 11:05 11:35-12:20 ペルビックストレッチ45 船橋　美帆
- 12:15 12:45-13:15 ダンベルチューブ30 沖野　陽子
- 13:15 13:45-14:15 （バーチャル） ボディパンプ30
- 14:05 14:35-15:05 （バーチャル） ボディアタック30
- 15:00 15:30-18:00 卓球
- 18:00 18:30-19:00 （バーチャル） レズミルズCORE30
- 18:50 19:20-20:05 フラダンス45 西宮　伸子
- 19:50 20:20-20:50 レズミルズ週替わり 林　茂憲
- 20:45 21:15-22:00 （バーチャル） SH'BAM45

プール
- 10:45-11:15 クロール初級 安藤　直子
- 11:30-12:00 平泳ぎ はじめて 真松 哲 / 平泳ぎ初中級 安藤 直子
- 12:15-12:45 アクアビクス30 照沼　貴子
- 13:00-13:30 バタフライ はじめて 安藤 直子 / バタフライ初中級 和田 紘一
- 13:45-14:15 フィンスイミング 和田　紘一
- 14:30-15:00 アクアウォーキング30 和田　紘一
- 15:15-15:45 ビギナー 手塚　智尋
- 19:00-19:30 平泳ぎ初級 安藤　直子
- 19:40-20:10 背泳ぎ初級 真松　哲
- 20:20-20:50 クロール初級 和田　紘一

1.3.5週目 DANCE30
2.4週目 COMBAT30

1.3.5週目 志田 真一
2.4週目 髙津 秀之

金曜日

スタジオA
- 10:00 10:30-11:15 機能改善教室45 渡邉 真里恵
- 11:05 11:35-12:20 ボディコンバット45 渡邉　円香
- 12:15 12:45-13:25 ステップ40（初級） 照沼　貴子
- 13:20 13:50-14:30 エアロ40（初級） MA-SA
- 14:25 14:55-15:40 フラダンス45 西宮　伸子
- 18:45 19:15-19:55 エアロ40（中級） 近藤　園子
- 19:45 20:15-21:00 ボディパンプ45 週替わり
- 20:50 21:20-22:05 ボディステップ45 吉田　那桜

スタジオB
- 10:00 10:30-11:10 エアロ40（中級） 西野　照代
- 11:05 11:35-11:55 バランスボール20 佐藤　美稀
- 11:45 12:15-12:35 筋膜アプローチ20 佐藤　美稀
- 12:20 12:50-13:35 トータルボディコンディショニング45 MA-SA
- 13:25 13:55-14:40 ボディバランス45 林　茂憲
- 14:30 15:00-17:45 卓球
- 17:45 18:15-19:00 （バーチャル） ボディバランス45
- 18:45 19:15-20:00 ヨガ45 南原　亜佐子
- 19:45 20:15-21:00 （バーチャル） ボディコンバット45
- 20:50 21:20-22:05 （バーチャル） ボディバランス45

プール
- 10:45-11:15 アクアグロープ30 細谷　恵梨
- 11:30-12:00 アクアビクス30 照沼　貴子
- 12:15-12:45 平泳ぎ初級 和田 紘一 / 平泳ぎ中級 細谷 恵梨
- 13:00-13:30 クロール初級 細谷 恵梨 / クロール中級 和田 紘一
- 13:45-14:15 エンジョイマスターズ 和田　紘一
- 15:30-18:30 ジュニアスイミングスクール（4コース使用）
- 19:00-19:30 クロール初級 田中　皓稀
- 19:40-20:10 バタフライ初級 田中　皓稀
- 20:20-20:50 スタート・ターン 和田　紘一
- 21:00-22:00 マスターズ60（入門・初級・中上級） 田中　皓稀

1.3.5週目 SH'BAM30
2.4週目 DANCE30

土曜日

スタジオA
- 10:00 10:30-11:15 ヨガ45 近藤　園子
- 11:00 11:30-12:10 ステップ40（中級） 山縣　真理子
- 12:00 12:30-13:15 ボディコンバット45 末富　麻衣
- 13:05 13:35-14:20 ペルビックストレッチ45 岡崎　静枝
- 14:05 14:35-15:05 レズミルズ週替わり 佐藤　美稀
- 14:55 15:25-16:10 ヨガ45 照沼　貴子
- 15:55 16:25-17:25 ボディバランス60 佐藤　美稀
- 17:10 17:40-18:40 ボディアタック60 和田　紘一
- 18:25 18:55-19:15 筋膜アプローチ20 坂入　隅海

スタジオB
- 9:50~10:05 1階玄関抽選券配布
- 10:30-11:10 エアロ40（中級） 山縣　真理子
- 11:00 11:30-12:15 ピラティス45 南原　亜佐子
- 12:00 12:30-12:50 ストレッチポール20 佐藤　美稀
- 13:00 13:30-14:00 （バーチャル） ボディアタック30
- 14:00 14:30-17:15 卓球
- 17:10 17:40-18:25 （バーチャル） SH'BAM45
- 18:25 18:55-19:25 （バーチャル） ボディパンプ30

プール
- 10:45-11:15 アクアビクス30 福島　わかな
- 11:30-12:00 クロール初級 安藤 直子 / クロール中級 細谷 恵梨
- 12:15-12:45 バタフライ初級 安藤 直子 / バタフライ中級 細谷 恵梨
- 13:00-17:00 ジュニアスイミングスクール（4コース使用）
- 17:30-18:00 ビギナー 安藤 直子 / バタフライ初級 真松 哲
- 18:10-18:40 背泳ぎ初級 安藤　直子
- 19:00-19:45 マスターズ45（入門・初級・中上級） 細谷　恵梨

日曜日

スタジオA
- 9:50~10:05 1階玄関抽選券配布
- 10:30-11:15 ZUMBA（45min） 船橋　美帆
- 11:05 11:35-12:15 ラテンエアロ40 船橋　美帆
- 12:10 12:40-13:40 ボディバランス60 吉田　那桜
- 13:30 14:00-14:40 エアロ40（中級） 鈴木　由美子
- 14:40 15:10-15:55 ボディアタック45 髙津　秀之
- 15:45 16:15-17:15 ボディパンプ60 志田　真一
- 17:05 17:35-18:20 ボディコンバット45 林　茂憲

スタジオB
- 10:00 10:30-11:15 ファンクショナルローラービクティス45 岡崎　静枝
- 11:05 11:35-12:20 ペルビックストレッチ45 岡崎　静枝
- 12:10 12:40-13:25 （バーチャル） ボディコンバット45
- 13:15 13:45-17:30 卓球
- 17:25 17:55-18:25 （バーチャル） SH'BAM30
- 18:10 18:40-19:10 （バーチャル） ボディバランス30

プール
- 11:00-11:30 水中運動30 佐藤　美稀
- 11:45-12:15 背泳ぎ初級 田中　皓稀
- 12:30-13:00 平泳ぎ初級 田中　皓稀
- 13:15-13:45 続けて泳ごう※ 田中　皓稀
- 17:00-17:30 クロール初級 安藤　直子
- 17:40-18:10 平泳ぎ初級 安藤　直子

続けて泳ごう※
様々なメニュー（距離やサイクル）で泳ぎ続けます。

各プログラムの上に記載してる時間は、
整理券配布開始時間です。
無くなり次第終了となりますのでご了承願います。

- クラス内容、運動強度、難易度の確認をしてからのご参加をお勧めします。
- プログラムへの途中参加は、安全管理上ご遠慮ください。
- 体調のすぐれない時は、プログラムへの参加を控えましょう。
- 水分補給は、プログラム前後や途中に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、LINEにてご案内させていただきますので、ご了承ください。

・・・初心者の方でも安心してご参加いただけます。