フィットネスクラブ スパーク千代田

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
- 整理券配布10：00～（1F入口）
- 10:20～11:00 ステップ４０（初級） ShuSho
- 抽選開始10：50～
- 11:20～12:00 エアロ４０（初級） ShuSho ★
- 整理券配布11：55～
- 12:25～13:10 ZUMBA（４５min） 嶌田
- 整理券配布13：00～
- 13:30～14:20 ペルビックストレッチ５０ 薗部
- 整理券配布14：10～
- 14:40～15:25 ボルドプラ４５ 薗部
- 整理券配布17：30～
- 18:00～18:45 健康体操４５ 髙橋
- 整理券配布18：35～
- 19:05～19:55 ピラティス５０ 髙橋
- 整理券配布19：45～
- 20:15～21:00 ボディバンプ４５ 市毛
- 整理券配布20：50～
- 21:20～22:05 ボディジャム４５ DAISUKE

スタジオB
- 10:15～11:05 足裏健康法５０ 橋本
- 整理券配布10：55～
- 11:25～11:55 ストレッチポール30 底
- 整理券配布11：45～
- 12:15～12:45 青竹リズム体操30 下川
- 整理券配布12：55～
- 13:25～14:05 エアロ４０（中級） 嶌田
- 整理券配布13：55～
- 14:25～14:55 ボディステップ30 中務
- 16:10～18:00 卓球開放
- 整理券配布18：30～
- 19:00～19:45 ボディコンバット４５ 齋藤(遥)
- 整理券配布19：40～
- 20:10～20:40 （バーチャル） SH'BAM３０
- 整理券配布20：40～
- 21:10～21:55 （バーチャル） ボディアタック45

プール
- 10:30～11:15 アクアビクス45 Shizuku
- 11:30～12:00 クロール初級 菅谷
- 12:10～12:40 平泳ぎ 菅谷
- 12:50～13:20 バタフライ 清野
- 13:30～14:00 アクアグループ 底
- 15:00～18:45 子ども スイミングスクール 最大4コース使用
- 19:30～20:15 アクアビクス45 武内
- 20:30～21:00 バタフライ 清野
- 21:15～22:00 マスターズ（入門/初級/初中級） 清野 ＊3コース使用

ジム・プールのご利用は22:45までとなります。

水曜日

スタジオA
- 整理券配布10：00～（1F入口）
- 10:25～11:10 健康体操４５ 中嶋
- 整理券配布11：00～
- 11:30～12:20 ボディケア50 押野(輝)
- 整理券配布12：10～
- 12:40～13:10 LESMILLS DANCE30 TOMOKO
- 整理券配布13：00～
- 13:30～14:00 エアロ３０ 関
- 整理券配布13：50～
- 14:20～15:10 ポールコンディショニング５０ 関
- 整理券配布17：30～
- 18:00～18:50 ピラティス５０ 髙橋
- 整理券配布18：40～
- 19:10～19:50 エアロ４０（中級） 髙橋
- 整理券配布19：40～
- 20:10～20:55 LESMILLS DANCE45 TOMOKO
- 整理券配布20：45～
- 21:15～22:00 ボディコンバット４５ 倉持

スタジオB
- 10:15～11:05 ラテン５０ 冨山
- 整理券配布10：55～
- 11:25～12:05 エアロ４０（初級） 松田
- 整理券配布11：55～
- 12:25～13:15 フラダンス５０ 長井
- 整理券配布13：05～
- 13:35～14:25 太極拳５０（中上級） 米山
- 15:30～16:20 卓球開放（初心者）
- 16:20～17:50 卓球開放
- 18:30～19:30 キッズダンス教室 葉貫
- 整理券配布19：20～
- 19:50～20:40 フラダンス５０ 竹中
- 整理券配布20：40～
- 21:10～21:55 （バーチャル） ボディバランス45

プール
- 10:45～11:15 アクアウォーキング 底
- 11:30～12:00 アクアビクス30 中嶋
- 12:10～12:40 背泳ぎ 菅谷
- 12:50～13:20 平泳ぎ 菅谷
- 13:30～14:15 マスターズ（入門/初級/初中級） 菅谷 ＊4コース使用
- 15:15～19:00 子ども スイミングスクール 最大4コース使用
- 19:30～20:00 はじめて平泳ぎ 平山
- 20:10～20:40 クロール初中級 金谷
- 20:50～21:50 マスターズ（入門/初級/初中級） 清野 ※3コース使用

ジム・プールのご利用は22:45までとなります。

木曜日

スタジオA
- 整理券配布10：00～（1F入口）
- 10:30～11:10 ステップ40（初級） 関
- 抽選開始11：00～
- 11:30～12:20 バランスコーディネーション50 関 ★
- 整理券配布12：20～
- 12:50～13:30 エアロ４０（中級） 髙橋
- 整理券配布13：20～
- 13:50～14:40 ピラティス５０ 髙橋
- 整理券配布14：30～
- 15:00～15:50 エアロ５０（中級） 横田
- 整理券配布17：50～
- 18:20～19:00 ステップ４０（初級） 関
- 整理券配布18：50～
- 19:20～20:05 ボディコンバット４５ 齋藤(遥)
- 整理券配布20：05～
- 20:35～21:20 ボディバランス FX４５ 薗部

スタジオB
- 10:15～11:05 信息拳・気功５０ 王
- 整理券配布11：05～
- 11:35～12:25 フラダンス５０ 桑名
- 整理券配布12：15～
- 12:45～13:35 自力整体５０ 風間
- 整理券配布13：25～
- 13:55～14:45 ジャズ５０ 鈴木
- 整理券配布14：35～
- 15:05～15:55 ペルビックストレッチ５０ 鈴木
- 16:45～17:45 ジュニア空手教室（4才～小学生）
- 整理券配布18：10～
- 18:40～19:10 （バーチャル） ボディアタック３０
- 整理券配布19：00～
- 19:30～20:15 （バーチャル） SH'BAM４５
- 整理券配布20：10～
- 20:40～21:25 ボディバンプ４５ 市毛

プール
- 10:30～11:00 アクアビクス30 齋藤
- 11:10～11:40 はじめてプール 菅谷
- 11:50～12:20 はじめてクロール 菅谷
- 12:30～13:00 バタフライ 菅谷
- 13:10～13:40 クロール初中級 清野
- 19:30～20:15 シェイプアップアクア45 Shizuku
- 20:25～20:55 クロール 渡邊
- 21:05～21:35 背泳ぎ 森田

ジム・プールのご利用は22:45までとなります。

金曜日

スタジオA
- 整理券配布10：00～（1F入口）
- 10:20～11:00 エアロ４０（初級） 関
- 整理券配布10：50～
- 11:20～12:05 ZUMBA GOLD（４５min） 瀬川
- 整理券配布11：55～
- 12:25～13:10 ボディバランス FX/ST４５ 大野
- 整理券配布13：00～
- 13:30～14:20 ペルビックストレッチ５０ 大野
- 整理券配布14：10～
- 14:40～15:10 ボディステップ３０ 中務
- ■ボディバランス 第1・3・5金曜 FX 第2・4金曜 ST
- 整理券配布17：30～
- 18:00～18:30 はじめてエアロ 石垣
- 整理券配布18：20～
- 18:50～19:35 バランスコーディネーション４５ 石垣
- 抽選開始19：35～
- 20:05～20:55 エアロ５０（中級） 横田 ★
- 整理券配布20：45～
- 21:15～22:05 ストリートダンス50（中上級） 葉貫

スタジオB
- 10:15～11:05 ヨガ５０ 鈴木(綾)
- 整理券配布10：55～
- 11:25～12:15 バランスコーディネーション50 関
- 整理券配布12：00～
- 12:30～13:15 ヒップホップ４５ 瀬川
- 整理券配布13：05～
- 13:35～14:20 ボディバンプ４５ 安達
- 整理券配布14：15～
- 14:45～15:30 太極拳４５（初級） 米山
- 16:30～18:00 卓球開放
- 整理券配布18：10～
- 18:40～19:25 ボディステップ４５ 安達
- 整理券配布19：30～
- 20:00～20:30 ステップ３０ 石垣
- 整理券配布20：40～
- 21:10～21:55 ボディアタック４５ 安達

プール
- 10:30～11:00 アクアビクス30 齋藤
- 11:10～11:40 クロール初級 菅谷
- 11:50～12:20 背泳ぎ初級 菅谷
- 12:30～12:45 フィンスイミング 菅谷
- 13:00～13:30 泳法ワンポイント 底
- 13:40～14:25 たくさん泳ごう 菅谷 ＊参加人数により４コース使用
- 15:00～18:45 子ども スイミングスクール 最大4コース使用
- 19:30～20:00 平泳ぎ 清野
- 20:10～20:40 背泳ぎ初中級 金谷
- 20:50～21:20 泳法ワンポイント 金谷/渡邊
- ■泳法ワンポイント 第1金曜日 クロール初級 第2金曜日 クロール初中級 第3金曜日 スタート&ターン 第4金曜日 スタート&ターン 第5金曜日 スタート&ターン

ジム・プールのご利用は22:45までとなります。

土曜日

スタジオA
- 整理券配布10：00～（1F入口）
- 10:20～11:10 エアロ50（中級） 嶌田
- 整理券配布11：00～
- 11:30～12:10 ステップ４０ 嶌田
- ■泳法ワンポイント 第1金曜日 平泳ぎ 第2金曜日 バタフライ 第3金曜日 クロール初中級 第4金曜日 スタート&ターン 第5金曜日 背泳ぎ
- 整理券配布14：15～
- 14:45～15:30 ボディバンプ４５ 安達
- 整理券配布15：35～
- 16:05～16:55 エアロ５０（中級） 石垣
- 整理券配布16：45～
- 17:15～18:00 ボディバランス ST４５ 薗部
- 整理券配布17：50～
- 18:20～19:05 ボディコンバット４５ 上田(第１・３・5土曜) 齋藤(第２・４土曜)

スタジオB
- 整理券配布10：30～
- 11:00～11:45 （バーチャル） ボディバランス45
- 整理券配布12：00～
- 12:30～13:15 （バーチャル） ボディコンバット４５
- 整理券配布13：05～
- 13:35～14:20 （バーチャル） ボディアタック45
- 15:00～16:00 卓球開放（初心者）
- 16:00～18:00 卓球開放

プール
- 10:30～11:00 クロール初級 平山
- 11:10～11:40 はじめてバタフライ 平山
- 12:15～17:00 子ども スイミングスクール 最大4コース使用
- 18:15～19:00 マスターズ（入門/初級/初中級） 清野 ＊3コース使用

祝日営業は、２０：００までとなります。
祝日プログラムは、１８：００で終了となります。

ジム・プールのご利用は20:45までとなります。

日曜日

スタジオA
- 日曜日の最初のプログラムのみ整理券20分前配布
- 整理券配布10：40～
- 11:00～11:45 ボディジャム４５ DAISUKE
- 整理券配布11：35～
- 12:05～12:35 ボディコンバット３０ 上田
- 整理券配布12：30～
- 13:00～13:20 筋膜アプローチ２０ 上田
- 整理券配布13：25～
- 13:55～14:45 ボディケア50 押野(輝)
- 整理券配布14：40～
- 15:10～15:40 エアロ３０ 押野(輝)
- 整理券配布15：30～
- 16:00～16:45 ボディバンプ４５ 市毛
- 整理券配布16：40～
- 17:10～17:40 ボディコンバット30 齋藤(遥)
- 整理券配布17：30～
- 18:00～18:50 エアロ５０（中級） 横山

スタジオB
- 整理券配布10：25～
- 10:45～11:35 自力整体50 中村
- 13:30～16:00 卓球開放
- 整理券配布16：00～
- 16:30～17:00 （バーチャル） ボディアタック３０
- 整理券配布16：50～
- 17:20～18:05 （バーチャル） SH'BAM４５

プール
- 10:30～11:00 リズムAichi Shizuku
- 11:10～11:55 シェイプアップアクア45 Shizuku
- 12:10～12:40 背泳ぎ 森田
- 12:50～13:20 平泳ぎ 森田

ジム・プールのご利用は19:45までとなります。

（バーチャル）とは？
世界屈指のレズミルズインストラクターによる最先端のグループエクササイズを間近に感じられる映像プログラムです。

... 初めての方でも無理なくご参加いただけるクラスです。
※プールプログラムは対象者が異なります。
★ ・・・マシンカウンターにて抽選を行うプログラムです。
※詳細につきましては館内の掲示物をご確認下さいませ。

※全てのプログラムが整理券制となります。
整理券はレッスン開始30分前に配布となります。
配布時間にお越しいただき、プログラム開始5分前から入場となります。
新型コロナウィルス感染拡大防止の為、スタジオ前の整列や整理券配布の際に並んでお待ちにならない様お願い致します。

☆プログラムにご参加される皆様へ☆
※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にてご案内させていただきますのでご了承ください。