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

2024/3/1～

火曜日

スタジオ
- 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
- 15分間換気
- 12:15～13:00 ヨガ 青木
- 14:30～15:45 大人の為のバレエ教室（有料クラス） 須崎
- 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
- 15分間換気
- 20:00～20:45 燃やせ体脂肪エアロ 押野

プール
- 11:15～11:45 エキサイトアクア　小沼
- 11:50～12:20 クロール　上田
- 12:25～12:55 背泳ぎ　上田
- 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
- 20:00～20:15 みんなでバタ足 大川
- 20:20～20:50 バタフライ 大川

整理券配布 定員24名

22:00閉館

水曜日

スタジオ
- 10:30～11:15 ピラティス 三好
- 15分間換気
- 11:30～12:15 ZUMBA 萩原
- 15分間換気
- 12:30～13:00 AccelZ　ファイト　上田
- 19:15～20:00 ボディパンプ 上田
- 15分間換気
- 20:15～21:00 ボディアタック45 安達

プール
- 11:15～11:45 ジョギトレ30　上田
- 11:50～12:20 バタフライ　小沼
- 12:25～12:55 クロールインターバル 小沼
- 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
- 20:00～20:30 エキサイトアクア 遠藤
- 20:40～21:10 クロール 遠藤

整理券配布 定員20名

22:00閉館

木曜日

スタジオ
- 10:30～11:15 エンジョイ健康エアロ 嶌田
- 15分間換気
- 11:30～12:15 ルーシーダットン 藤井
- 15分間換気
- 12:30～13:15 ラディカルパワー45 小沼
- 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

プール
- 11:00～11:30 アクアビクス　大川
- 11:40～12:10 平泳ぎ 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

整理券配布 定員20名

22:00閉館

金曜日

スタジオ
- 10:30～11:15 ZUMBA 茅根
- 15分間換気
- 11:30～12:00 AccelZ ステップ　大川
- 15分間換気
- 12:20～12:50 AccelZシェイプ　野澤
- 15:00～16:15 大人の為のバレエ教室（有料クラス） 須崎
- 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
- 15分間換気
- 20:15～21:00 ヨガ 川又

プール
- 11:15～11:45 サーキット　野澤
- 11:50～12:35 1･15･29日　インターバル 8･22日　マスターズ 小沼
- 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
- 20:00～20:30　小沼 1･15･29日　背泳ぎ 8･22日　平泳ぎ
- 20:35～21:05 インターバル 小沼

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
- 12:00～12:45 すっきり爽快エアロ 安達
- 13:15～14:00 やさしいダンスエアロ 押野
- 15分間換気
- 14:15～15:00 ボディメイク 押野
- 15分間換気
- 15:15～16:00 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

プール
- 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

整理券配布 定員20名

21:00閉館

日曜日

スタジオ
- 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

プール

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。