スポーツプラザ山新 常陸大宮　プール・スタジオ週間プログラム

2024年3月～

火

プール
- 11:00～11:30 エキサイティングウォーター 原
- 11:40～12:10 クロール 原
- 12:20～12:50 バタフライ 原
- プール自由遊泳コース
- 15:00～18:40 ジュニアクラス
- 19:15～20:00 ユーバウンド 大塚（整理券20名）
- 20:15～20:30 クロールの基本 大塚
- 20:35～21:05 バタフライ 大塚

スタジオ
- 10:50～11:00 代謝を上げる! リズムストレッチ（バーチャル）
- 11:15～12:00 はじめてエアロ 茅根
- 12:15～13:00 美ユーティ BodyWave 茅根
- 13:15～13:55 スタイルアップヨガ 佐藤（バーチャル）（NEW）
- 20:15～21:00 ZUMBA AYUMI

水

プール
- 11:00～11:30 背泳ぎ 大塚
- 11:40～12:10 平泳ぎ 大塚
- 12:20～12:50 インターバル 大塚
- プール自由遊泳コース
- 15:00～18:40 ジュニアクラス
- ジュニアクラス 18:30～19:40
- 19:45～20:15 水中ジョグ 鈴木
- 20:25～20:55 背泳ぎ 鈴木

スタジオ
- 10:45～11:30 ハタヨガ ベーシック ゆう（整理券20名）
- 11:45～12:30 はじめてフラダンス SATOMI
- 12:45～13:15 コアトレーニング 魚原（バーチャル）
- 13:25～13:45 らくらくピラティス 田渕（バーチャル）
- 16:15～18:30 ジュニアクラス
- 19:15～20:00 はじめてエアロ 櫛田
- 20:15～21:00 FRP 櫛田（整理券15名）

木

プール
- 1週目 潜る・浮く　2週目 けのび浮き　3週目 バタ足キック　4・5週目 面かぶりクロール
- 11:00～11:15 はじめてスイム 安嶋
- 11:25～11:55 ｳｫｰｸ&ｼﾞｮｸﾞ 安嶋
- 12:05～12:35 平泳ぎ 鈴木
- 15:00～18:40 ジュニアクラス
- 19:45～20:15 平泳ぎ 原
- 20:25～20:55 インターバル 原
- プール自由遊泳コース

スタジオ
- 10:30～11:15 ｴﾝｼﾞｮｲ健康ｴｱﾛ 小室
- 11:45～12:30 ZUMBA YUKO
- 12:50～13:50 ポールエクササイズ 下肢編（20分）ポールエクササイズ 上肢編（25分）ポールエクササイズ 体幹編（15分）（バーチャル）
- 14:00～14:30 AccelZコアバランス（バーチャル）
- 17:30～18:30 ジュニアクラス
- 19:15～20:00 陰陽バランスヨガ あみ（整理券20名）
- 20:15～21:00 ZUMBA MAKI

金

プール
- 11:00～11:30 アクアビクス 柴田
- 11:40～12:10 クロール 鈴木
- 12:20～12:50 バタフライ 鈴木（バーチャル 3本立て）
- プール自由遊泳コース
- 15:00～18:40 ジュニアクラス
- ジュニアクラス 19:00～20:10
- 19:45～20:15 エキサイティングウォーター（3月限定）
- 20:25～20:55 週替わり4泳法 原
  - 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 お好み4泳法
- プール自由遊泳コース

スタジオ
- 10:45～11:15 AccelZシェイプ 鈴木
- 11:50～12:35 ユーバウンド 柴田（整理券20名）
- 12:50～13:15 体ス～ッキリリセット 全身ストレッチ 杉吉（バーチャル）
- 13:30～14:00 AccelZ エアロ（バーチャル）
- 17:30～18:30 ジュニアクラス
- 19:15～20:00 FRP 櫛田（整理券15名）
- 20:15～21:00 ハッピーヨガ しのぶ（整理券20名）

土

プール
- 9:20～10:30 ジュニアクラス
- ジュニアクラス
- プール自由遊泳コース
- 14:00～15:30 ジュニアクラス
- ジュニアクラス
- プール自由遊泳コース
- ジュニアクラス

スタジオ
- 9:30～11:40 ジュニアクラス
- 12:00～12:45 ｴﾝｼﾞｮｲ健康ｴｱﾛ 小室
- 13:00～14:10 ジュニアクラス
- 15:45～16:15 AccelZファイト 原
- 16:30～17:25 癒しヨガ 浅野（バーチャル）

日

プール
- 9:20～10:30 ジュニアクラス
- ジュニアクラス
- 11:30～12:00 はじめて4泳法 樫村（バーチャル）
- 12:10～12:55 中上級 樫村（バーチャル）
- プール自由遊泳コース

スタジオ
- 10:30～11:15 週替わりヨガ
  - 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
  - 3/3・10・17・31 リラックスヨガ ゆう　3/24 ベーシックヨガ 若奈
- 11:30～12:00 AccelZ エアロ
- 12:10～12:30 CARDIO DANCE20（NEW）（バーチャル）
- 13:30～14:15 ユーバウンド 大塚　AccelZファイト＋サーキットトレーニング15 原
  - 1・3・5週目 AccelZファイト＋サーキットトレーニング15　2・4週目 ユーバウンド
  - 整理券20名 ※ユーバウンドのみ

レッスン定員について

用具使用のレッスン⇒20名様
FRP⇒15名様
その他レッスン⇒制限なし

QRコードを読み取りレッスン代行・休講施設利用情報をチェック！

facebook　LINE@　Instagram

TEL. 0295-53-8822

★バーチャルレッスンのお知らせ★

- バーチャルレッスンは、スクリーンプロジェクター映像によるレッスンです。
- 内容によりレッスン時間枠内での開催時間が異なります。予めご了承ください。
- レッスンご利用時の休憩や水分補給は、無理がないよう自己管理で必ずお取り下さい。
- 機器のトラブルでレッスンを中止させて頂く場合もあります。予めご了承ください
- その他、レッスン利用方法及び注意事項は、館内ポスター及びスタッフまでご確認ください。

営業時間　●月曜定休日　火～金曜 10：00～22：00　土曜 10：00～20：00　日・祝祭日 10：00～17：00