スポーツプラザ山新　鉾田

スタジオ・プール　プログラム

スポプラ Active Life Design

2024/4/2～

火曜日

スタジオ
- 10:30～11:00 AccelZ コアバランス
- 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 バタフライ 古川
- 12:25～12:55 クロールインターバル 古川
- 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 アクアビクス 大川
- 20:40～21:10 平泳ぎ 大川

22:00閉館

担当・内容変更

整理券配布 定員24名

内容変更

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 シェイプ 杉山
- 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 クロール 西野
- 12:25～12:55 背泳ぎ 西野
- 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 3・17日 クロール 10・24日 背泳ぎ 遠藤

22:00閉館

担当・内容変更

担当・内容変更

整理券配布 定員20名

木曜日

スタジオ
- 10:30～11:15 エンジョイ健康エアロ 嶋田
- 15分間換気
- 11:30～12:15 ルーシーダットン 藤井
- 15分間換気
- 12:30～13:00 ラディカルパワー30 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
- 11:15～11:45 アクアビクス 大川
- 11:50～12:20 クロール 古川
- 12:25～12:55 平泳ぎ 古川
- 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

22:00閉館

時間変更

整理券配布 定員20名

担当変更

整理券配布 定員20名

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 ファイドウ 遠藤
- 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
- 19:15～20:00 ラディカルパワー45 小沼
- 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 上田
- 11:50～12:35 5・19日 インターバル 12・26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 バタフライ 古川
- 20:35～21:05 インターバル 古川

22:00閉館

整理券配布 定員20名

担当変更

担当・内容変更

時間・内容・担当変更

担当・内容変更

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

21:00閉館

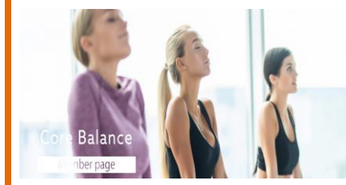
担当・内容変更

整理券配布 定員20名

日曜日

スタジオ
- 11:00～11:45 ヨガ 青木
- 14:15～15:00 ボディパンプ 上田
- 15分間換気
- 15:15～15:45 ファイドウ30 遠藤

プール



18:00閉館

整理券配布 定員20名

■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。