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　4月～

火

プール
- 11:00～11:30 エキサイティングウォーター 大塚 NEW
- 11:40～12:10 クロール 大塚 NEW
- 12:20～12:50 インターバル 大塚 NEW
- プール自由遊泳コース
- 15:00～18:40 ジュニアクラス
- 1週目 けのびバタ足と姿勢づくり / 2週目 手のかき方 / 3週目 呼吸の基本 / 4・5週目 ローリングとコンビネーション
- 20:15～20:45 クロールの基本 綿引 NEW

スタジオ
- 10:50～11:00 美Body体操 田中 NEW
- 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
- 19:15～20:00 ユーバウンド 大塚 整理券20名
- 20:15～21:00 ZUMBA AYUMI
  - 1週目 クロール / 2週目 背泳ぎ / 3週目 平泳ぎ / 4週目 お好み4泳法

水

プール
- 11:00～11:30 クロールの基本 鈴木 NEW
- 11:40～12:10 平泳ぎの基本 鈴木 NEW
- 12:20～12:50 バタフライ 鈴木 NEW
- 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
- 20:00～20:30 バタフライ 大塚 NEW
- 20:35～21:05 週替わり 大塚 NEW

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
- 12:45～13:20 膝のセルフケア 杉吉 NEW
- 13:30～13:50 らくらくピラティス 田淵 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 ファンクショナルローラーピラティス 櫛田 整理券15名

木

プール
- 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 クロール 綿引 NEW
- 15:00～18:40 ジュニアクラス
- プール自由遊泳コース
- 20:00～20:30 背泳ぎ 鈴木 NEW
- 20:35～21:05 クロール インターバル 鈴木 NEW

スタジオ
- 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
- 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 背泳ぎ 大塚 NEW
- 12:20～12:50 平泳ぎ 大塚 NEW
- 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
- 20:00～20:30 水中ジョグ 鈴木 NEW
- 20:35～21:05 クロール 鈴木 NEW

スタジオ
- 10:30～11:15 ビューティーピラティス 若奈 NEW
- 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 ファンクショナルローラーピラティス 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
- 16:00～16:30 カラダリセット 綿引 NEW
- 16:45～17:05 リフレッシュヨガ 浅野 NEW 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
- 12:10～12:55 中上級 樫村
- ジュニアクラス
- 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
  - 4/7・21 リラックスヨガ ゆう / 4/14・28 ベーシックヨガ 若奈
- 11:30～12:15 ビューティーシェイプダンス 小森 NEW バーチャル
- 13:00～13:30 AccelZシェイプ 鈴木 NEW
- 13:45～14:30 ユーバウンド 大塚 時間変更 整理券20名

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