

スパークひたちなか 5月8日~31日 プログラムスケジュール

※(時間)はチケット配布時間になります。

	月曜日					水曜日					木曜日			
時間	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	時間	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	時間	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
10:00	(10:00~)		0 VIRTUAL		10:00	(10:00~)	(10:00~)	0 VIRTUAL		10:00	(10:00~)	(10:00~)	0 VIRTUAL	
:30	10:20-11:05 ボディバランス45 森田 由紀子			10:30-11:00 アクアピクス30 君島 恵子	:30	10:15-11:15 ヨガ60 向野 陽子	10:20-10:50 バランスボール30 大山 天晴	10:30-11:00 レスミルSCORE30	10:30-11:00 アクアピクス30 君島 恵子	:30	10:25-11:15 エアロ50(中級) 関口 雅代	10:30-11:00 ストレッチボール30 比企 望		10:15-10:30 お目覚め体操 中山真美
11:00	2Fカウンター抽選券配布 (10:25~10:55)	(10:55~)	(10:50~)	11:10-11:40 はじめてクロール 根本 昌美	11:00	2Fカウンター抽選券配布 (10:30~11:00)		(11:00~)	11:10-11:40 はじめてパタフライ 中山 真美	:30	(11:05~)	11:20-12:05 バレトン45 清水 理恵子	(11:00~)	11:10-11:40 はじめて平泳ぎ 中山 真美
:30	11:25-12:10 ZUMBA45 YUKO	11:25-11:55 バランスボール30 森田 由紀子	11:20-11:50 SH'BAM30		:30	11:30-12:10 エアロ40(初級) 平野 幸子	11:35-12:20 ピラティス45 向野 陽子	11:30-12:00 ボディコンバット30		:30	11:35-12:20 ボディバランス45 森田 由紀子		11:30-12:00 ボディコンバット30	
12:00	(12:00~)	12:15-13:00 バランス コーディネーション45 船橋 美帆	(12:00~)	12:00-12:30 パタフライ初級 パタフライ中級 中山 大谷	:30	(12:00~)	(12:05~)	(12:00~)	12:00-12:30 平泳ぎ初級 平泳ぎ中級 根本 平賀	:30	(12:10~)	(11:55~)	(12:00~)	12:00-12:30 背泳ぎ初級 背泳ぎ中級 根本 平賀
:30	12:30-13:15 ボディパンプ45 岩崎 信幸	12:30-13:00 ボディアタック30	12:30-13:00	12:40-13:10 背泳ぎ初級 背泳ぎ中級 大谷 根本	13:00	12:30-13:15 ヘルピック ストレッチ45 関 真由美	12:35-13:20 ZUMBA GOLD45 YUKO	12:30-13:00 ボディアタック30	12:40-13:10 クロール初級 クロール中級 平賀 中山	:30	(12:30~)	12:40-13:10 ヨガ45 まあさ	12:30-13:00 レスミルSCORE30	12:40-13:10 4泳法初級 4泳法中級 中山 大谷
13:00	(13:05~)	13:15-14:00 ベルピック ストレッチ45 船橋 美帆	(12:55~)	13:20-14:00 週替わり4泳法40 TANI	:30	(13:00~)	(13:05~)	(13:00~)	13:20-14:05 マスターズ45 根本 昌美	:30	(13:00~)	(13:05~)	(13:05~)	13:20-13:50 アクアグローブ30 平賀 大貴
:30	13:35-14:20 ボディコンバット45 大山 天晴	(13:45~)	(13:55~)	5/13:パタフライ 5/20:背泳ぎ 5/27:平泳ぎ	14:00	13:30-14:15 レスミルDANCE45 大山 天晴	13:35-14:05 ストレッチボール30 小泉 美雪	13:30-14:00 レスミルSCORE30		:30	(13:30~)	(13:50~)	(14:00~)	
14:00	(14:10~)	14:15-15:15 太極拳60 (楊名時) 池田 保	14:25-14:55 SH'BAM30		:30	(14:05~)	(13:55~)		14:30-15:05 レスミルstone30 小泉 美雪	15:00	14:30-15:05 ボディコンバット30 大山 天晴	14:20-15:20 太極拳60 (楊名時) 池田 保	14:30-15:00 ボディアタック30	
15:00	(15:00~)				:30	(15:00~)			14:25-15:10 バランス コーディネーション45 清水 理恵子	16:00	(15:00~)			
:30	15:30-16:00 腰痛予防体操30 森田 由紀子			ジュニアスクール	16:00	15:25-16:10 ボディバランス45 小泉 美雪				:30	15:30-15:50 筋膜アプローチ20 大山天晴			ジュニアスクール
16:00					:30					17:00				
17:00					:30					:30				
:30	(17:05~)				:30					:30				
18:00	17:35-17:55 ミニボールエクササイズ20 大山天晴				18:00	(17:35~)				:30	(17:45~)			
:30	18:15-18:45 ボディパンプ30 大山 天晴				:30	18:05-18:55 エアロ50(中級) 市毛 英男		17:55~ レスミルsbarre30		:30	18:15-18:55 エアロ40(中級) 佐藤 雅美			
19:00	(18:35~)				19:00	(18:45~)	(18:45~)	(18:45~)		:30	(18:45~)	(18:45~)	(18:45~)	
:30	19:05-19:50 ボディジャム45 高橋 愛美	19:15-20:00 FRP45 岡崎 静枝	19:15-19:45 ボディコンバット30	19:30-20:00 アクアピクス30 君島 恵子	:30	19:15-20:15 ボディパンプ60 岩崎 信幸	19:15-19:45 はじめてエアロ30 市毛 英男	19:15-19:45 SH'BAM30	19:30-20:00 アクアピクス30 車司 陽子	:30	19:15-20:00 Dance fitness fusion45 佐藤 雅美	19:15-19:45 ストレッチボール30 大山 天晴	19:15-19:45 レスミルSCORE30	19:30-20:00 アクアグローブ 福地 正義
20:00	(19:40~)	(19:45~)	(19:45~)		20:00	(20:05~)	(19:35~)	(20:05~)	20:15-20:45 平泳ぎ初級 平賀 大貴	:30	(19:50~)		(19:50~)	20:15-20:45 背泳ぎ初級 大谷 悠大
:30	20:10-20:55 レスミルstone45 小泉 美雪	20:15-21:00 ヘルピック ストレッチ45 関 真由美	20:15-21:00 ボディアタック45	20:15-20:45 はじめてクロール TANI	:30	20:35-21:05 ボディコンバット30 大山 天晴	20:05-21:05 フラダンス60 コマキエイフラハーラウ	20:35-21:05 ボディアタック30	21:00-21:30 パタフライ初級 平賀 大貴	:30	20:20-21:05 ボディパンプ45 大山 天晴	20:20-20:50 ボディアタック30	20:20-20:50 ボディアタック30	
21:00	(20:45~)			21:00-22:00 マスターズ60 TANI	21:00	(20:55~)		(21:00~)		:30	(20:55~)		(20:40~)	21:00-21:45 マスターズ45 大谷 悠大
:30	21:15-22:00 ボディバランス45 小泉 美雪				:30	21:25-22:10 ボディバランス45 森田 由紀子		21:30-22:00 GRIT(カーディオ)		:30	21:25-22:10 ボディコンバット45 大山 天晴	21:10-21:55 ボディバランス45FX		
22:00					22:00					:30				
:30	ジム・プールのご利用は22:30までとなります。				:30	ジム・プールのご利用は22:30までとなります。				:30	ジム・プールのご利用は22:30までとなります。			

スパークひたちなか 5月8日~31日 プログラムスケジュール

※(時間)はチケット配布時間になります。

	金曜日					土曜日					日曜日			
時間	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	時間	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	時間	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
10:00	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	10:00	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	10:00	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
10:30	(10:00~)	(10:00~)	(10:00~)		10:30	(10:00~)	(10:00~)	(10:00~)		10:30	(10:00~)		VIRTUAL	
11:00	10:25-11:10 ZUMBA45 船橋 美帆	10:30-11:00 はじめてエアロ30 清水 理恵子	10:25-10:55 SHBAM30	10:30-11:15 アクアズンバ45 megu	11:00	10:30-11:15 ZUMBA45 megu	10:15-11:00 ヨガ45 向野 陽子			11:00	10:20-11:00 エアロ40(初級) 秋山 由紀			ジュニア アス スク ール
12:00	(11:00~)	(10:50~)	(10:50~)		12:00	(11:05~)				12:00	11:20-12:20 フラダンス60		(10:45~)	(11:30~)
13:00	11:30-12:10 エアロ40(初級) 清水 理恵子	11:20-12:05 バランス コーディネーション 関口 雅代	11:20-11:50 ボディコンバット 30	11:30-12:00 はじめて背泳ぎ 根本 昌美	13:00	11:35-12:20 レスミルズDANCE45 比企 望		(11:45~)		13:00	12:40-13:40 ヨガ60 庄司(1・3・5週) 仙田(2・4週)		11:15-12:00 SHBAM45	
14:00	12:30-13:30 フラダンス60 コマキケイフラハラウ	(11:50~)	(11:40~)		14:00	(12:10~)		(12:15-12:45)		14:00	14:00-14:45 ボディバランス45 鴨志田 依里		(12:10~)	
15:00	12:30-13:30 フラダンス60 コマキケイフラハラウ	12:20-12:50 レスミルズbarre30 比企 望	12:10-12:40 クロール初級 クロール中級 中山 大谷	12:30-13:20 バタフライ初級 バタフライ中級 TANI 根本	15:00	12:40-13:10 レスミルズbarre30 比企 望		(12:50~)		15:00	15:05-15:35 週替わりレスミルズ30 鴨志田 依里		(12:10~)	
16:00	13:50-14:35 ヘルピック ストレッチ45 関 真由美	13:10-13:55 FRP45 岡崎 静枝	13:00-13:30 SHBAM30	13:30-14:15 マスターズ45 TANI	16:00	(13:00~)	(13:00~)	13:20-13:50 ボディバランス30FX		16:00	15:55-16:40 ボディコンバット45 高橋 愛美		(13:30~)	
17:00	(14:25~)	(13:40~)			17:00	(14:05~)	(13:45~)	(13:50~)		17:00	17:00-17:45 ボディアタック45 高津 秀之		(14:35~)	
18:00	14:55-15:25 レスミルズCORE30 高津 秀之	15:30-16:00 ボディバランス30 森田 由紀子		ジュニア アス スク ール	18:00	14:35-15:35 ボディコンバット60 大山 天晴	14:15-15:00 ヘルピック ストレッチ45 まあさ	(15:50~)		18:00			(15:25~)	
19:00		(15:00~)			19:00	(18:15~)		(15:00~)		19:00			(15:35~)	
20:00		15:30-16:00 ボディバランス30 森田 由紀子			20:00	18:45-19:15 ボディアタック30 大山 天晴		(15:00~)		20:00			15:05-15:35 SHBAM	
21:00					21:00	(19:05~)		(15:30-16:00)		21:00			2週・4週 レスミルズDANCE	
22:00					22:00			(16:00~)		22:00			16:00-16:45 ボディバランス45FX	
23:00					23:00			16:30-17:30 ボディバランス60		23:00				
24:00					24:00					24:00				
25:00					25:00					25:00				
26:00					26:00					26:00				
27:00					27:00					27:00				
28:00					28:00					28:00				
29:00					29:00					29:00				
30:00					30:00					30:00				
31:00					31:00					31:00				
32:00					32:00					32:00				
33:00					33:00					33:00				
34:00					34:00					34:00				
35:00					35:00					35:00				
36:00					36:00					36:00				
37:00					37:00					37:00				
38:00					38:00					38:00				
39:00					39:00					39:00				
40:00					40:00					40:00				
41:00					41:00					41:00				
42:00					42:00					42:00				
43:00					43:00					43:00				
44:00					44:00					44:00				
45:00					45:00					45:00				
46:00					46:00					46:00				
47:00					47:00					47:00				
48:00					48:00					48:00				
49:00					49:00					49:00				
50:00					50:00					50:00				
51:00					51:00					51:00				
52:00					52:00					52:00				
53:00					53:00					53:00				
54:00					54:00					54:00				
55:00					55:00					55:00				
56:00					56:00					56:00				
57:00					57:00					57:00				
58:00					58:00					58:00				
59:00					59:00					59:00				
60:00					60:00					60:00				

ジム・プールのご利用は19:30までとなります。

- ★ クラス内容、運動強度、難易度を確認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・LINEにてご案内させていただきますのでご了承ください。
- 🍃 ⇒ 初めての方でもご参加いただけます。
- ⇒ このマークのあるレッスンに限り、途中退出できます。退出のタイミングはインストラクターがご案内しますので、それまで退出されないようにご協力をお願いいたします。
- 😬 ⇒ 前回と変更しているプログラムです

ジム・プールのご利用は20:30までとなります。

- ・10:30開始までのレッスンチケットは、1階ラウンジ前にて配布いたします(10:00~10:05)チェックイン後にお取りください。10:05~は2階マシンカウンターにて配布いたします。
- ・レッスンの整理券はレッスン開始の30分前より2階カウンター前にて配布させていただきます。
- ・整理券配布開始5分前にそれぞれの番号のテーブルの上にお並び頂きます。
- ※整理券配布よりも前に定員を超えた場合は、抽選になります。
- ・隣の方との間隔(スタジオ内のマーク)を常に意識し動いてください。
- ・スタジオCは、VIRTUAL(バーチャル)となります。(映像のみのプログラム)

ジム・プールのご利用は22:30までとなります。