

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 ボディアタック30	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	13:25-13:55 ボディバランス30FX	13:25-13:55 ボディバランス30FX		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	13:30-14:10 ステップ40(初級) 市毛 英男	13:35-14:05 腰痛予防体操30 森田 由紀子	13:35-14:05 レスミルSbarre30	
14:00	(14:10~)	14:15-15:15 太極拳60 (楊名時) 池田 保	(13:55~)	5/13:パタフライ 5/20:背泳ぎ 5/27:平泳ぎ	:30	(14:05~)	(13:55~)			:30	(14:00~)	(13:50~)	(14:00~)	
:30	14:40-15:10 レスミルSbarre30 比企 望	14:25-14:55 SH'BAM30	14:25-14:55 SH'BAM30		15:00	14:35-15:05 レスミルStone30 小泉 美雪	14:25-15:10 バランス コーディネーション45 清水 理恵子			15:00	14:30-15:00 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	(14:55~)				:30	(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			ジュニアスクール	:30	15:30-15:50 大山天晴 筋膜アプローチ20			ジュニアスクール
16:00					:30					:30				
17:00					:30					:30				
:30	(17:05~)				:30					:30				
18:00	17:35-17:55 大山天晴 ミニボールエクササイズ20				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~)	(18:45~)	(18:45~)		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 軍司 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 コマケイフラハーラウ	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			VIRTUAL (10:00~)		10:00			VIRTUAL (10:00~)		10:00			VIRTUAL (10:00~)	
:30	(10:00~) 10:25-11:10 ZUMBA45 船橋 美帆	(10:00~) 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	:30	(10:00~) 10:30-11:15 ZUMBA45 megu	(10:00~) 10:15-11:00 ヨガ45 向野 陽子			:30	(10:00~) 10:20-11:00 エアロ40(初級) 秋山 由紀			ジュニアスクール
11:00		(10:50~)	(10:50~)		11:00					11:00			(10:45~)	
:30	(11:00~) 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	:30	(11:05~) 11:35-12:20 レスミルズDANCE45 比企 望			11:30-12:00 平泳ぎ初中級 平賀 大貴	:30	11:20-12:20 フラダンス60		11:15-12:00 SHBAM45	
12:00		(11:50~)	(11:40~)		12:00					12:00		(11:30~)		
:30	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 ボディバランス30FX	12:10-12:40 クロール初級/クロール中級 中山 大谷	:30	(12:10~) 12:40-13:10 レスミルズbarre30 比企 望		(11:45~) 12:15-12:45 レスミルズCORE30	12:15-13:00 マスターズ(入門・初級) 大谷 悠大	:30	(12:10~) 12:40-13:40 ヨガ60 庄司(1・3・5週) 仙田(2・4週)	12:00-12:20 岩崎信幸 筋膜アプローチ20		
13:00		(12:40~)	(12:30~)		13:00					13:00		(12:10~)	(12:10~)	
:30	13:50-14:35 パルビック ストレッチ45 関 真由美	13:10-13:55 FRP45 岡崎 静枝	13:00-13:30 SHBAM30	12:50-13:20 パタフライ初級/パタフライ中級 TANI 根本	:30	(13:00~) 13:30-14:15 ボディパンプ45 岩崎 信幸	(13:00~) 13:30-14:00 ストレッチボール30 比企 望	(12:50~) 13:20-13:50 ボディバランス30FX		:30	13:00-13:30 パタフライ初中級 平賀 大貴			13:45-14:15 平泳ぎ初中級 大谷 悠大
14:00		(13:40~)			14:00					14:00		(13:30~)	(13:30~)	
:30	(14:25~) 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		13:30-14:15 マスターズ45 TANI	:30	(14:05~) 14:35-15:35 ボディコンバット60 大山 天晴	(13:45~) 14:15-15:00 パルビック ストレッチ45 まあさ	(13:50~) 14:20-14:50 ボディアタック30		:30	14:00-14:45 ボディバランス45 鴨志田 依里	14:00-14:30 ボディコンバット30		
15:00		(15:00~)			15:00					15:00		(14:35~)	(14:35~)	
:30				ジュニアスクール	:30					:30	15:05-15:35 週替わりレスミルズ30 鴨志田 依里	1週・3週・5週 SHBAM 2週・4週 レスミルズDANCE	15:05-15:35 レスミルズCORE30	
16:00					16:00					16:00		(15:25~)	(15:30~)	
:30					:30					:30	15:55-16:40 ボディコンバット45 高橋 愛美		16:00-16:45 ボディバランス45FX	
17:00					17:00					17:00		(16:30~)		
:30					:30					:30	17:00-17:45 ボディアタック45 高津 秀之			17:00-17:45 マスターズ45 TANI
18:00					18:00					18:00				
:30	(17:30~) 18:00-18:45 レスミルズDANCE45 大山 天晴				:30					:30				
19:00		(18:40~)	(18:45~)		19:00					19:00				
:30	(18:35~) 19:05-19:35 ボディパンプ30 岩崎 信幸	19:10-19:30 大山 天晴 筋膜アプローチ20	19:15-19:45 レスミルズCORE30	19:30-20:00 パタフライ初中級 大谷 悠大	:30	(18:15~) 18:45-19:15 ボディパンプ30 大山 天晴				:30	ジム・プールのご利用は19:30までとなります。			
20:00		(19:30~)	(19:30~)		20:00					20:00				
:30	(19:25~) 19:55-20:55 ボディバランス60 鴨志田 依里	20:00-20:45 ヨガ45 庄司 玲子	20:00-20:30 ボディコンバット30	20:15-20:45 アクアピクス30 君島 恵子	:30	(19:05~) 19:35-20:20 ボディコンバット45 大山 天晴				:30	ジム・プールのご利用は20:30までとなります。			
21:00					21:00					21:00				
:30	(20:45~) 21:15-22:00 ボディアタック45 高津 秀之			21:00-21:30 クロール初中級 平賀 大貴	:30	ジム・プールのご利用は22:30までとなります。				21:00				
22:00					22:00					22:00				
:30					:30	<ul style="list-style-type: none"> 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プの上にお並び頂けます。 ※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) 				22:00				

- ★ 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、それまで退出なさらないようにご協力をお願いいたします。
- ⇒ は前回と変更しているプログラムです