

* 定員：Aスタジオ45名 Bスタジオ35名

	火曜日				水曜日			木曜日				金曜日			土曜日			日曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	SCプール	Aスタジオ	Bスタジオ	SCプール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	SCプール	Aスタジオ	Bスタジオ	SCプール	Aスタジオ	Bスタジオ	SCプール	Aスタジオ	Bスタジオ	SCプール		
10:30	10:30~11:30 ヨガ60 大町	10:30~11:15 のびのび ストレッチ 高野		担当変更 10:30~11:00 水中ウォーク 野澤	10:30~11:30 すっきり爽快 エアロ60 薄井	10:30~10:50 青竹体操 高野 定員30名	10:30~11:00 きれいにクロール 砂盃	10:30~11:30 ボディケア60 押野	10:30~11:30 フランス カルチャー 有料プログラム		10:30~11:00 はじめて背泳ぎ 木村	10:30~11:15 ラテンエアロ 鎌田	10:30~11:30 自力整体60 中村	10:30~11:00 腰痛改善ウォーク 山口	10:30~11:30 すっきり爽快 エアロ60 押野	10:30~11:20 エンジョイ健康 エアロ 高野	11:00~11:30 水中ウォーク 山口	10:30~11:15 ZUMBA45 篠原	10:30~11:30 パールピック & スリムヨガ カルチャー 有料プログラム	10:15~11:15 マスタース 木村	10:30	
11:00			11:00~11:30 アクアピクス 中野			担当変更 11:00~11:30 水中ウォーク 久保田	11:00~11:30 アクアピクス 小川	11:50~12:35 ZUMBA45 ShuShu			11:00~11:30 水中ウォーク 木村			11:00~11:30 はじめてクロール 山口			11:30~12:00 イサティンウォーター 森					11:00
11:30			11:30~12:00 クロールの基本 小川			11:30~12:00 アクアピクス 小川					11:30~12:00 イサティンウォーター 森	11:35~12:20 ユーバウンド30 +エレメント 鎌田 定員30名					11:30~12:00 イサティンウォーター 森	11:35~12:20 ステップ1 篠原 定員30名			11:30	
12:00	11:50~12:35 エンジョイ健康 エアロ 押野	11:45~12:45 フラダンス 奥野		12:00~12:30 クロールの呼吸 小川	11:50~12:35 らくらくステップ 中野 定員30名						12:10~12:40 はじめて平泳ぎ 久保田	11:50~12:35 はじめてエアロ 菌部		12:00~12:45 中級 砂盃	11:50~12:35 ラティカルパワー45 亀田 定員30名		11:35~12:05 AccelZ ステップ高野 定員20名	11:35~12:20 ステップ1 篠原 定員30名	11:50~12:35 パールピック ストレッチ 菌部		12:00	
12:30			12:30~13:00 週替わり きれいに4泳法 小川			12:05~12:50 はじめて平泳ぎ 砂盃					12:40~13:10 はじめてバタフライ 森			12:45~13:30 中上級 亀田			12:20~13:05 ソフトヨガ 船見	12:40~13:30 オリジナル50 maki	12:50~13:35 はじめてエアロ 中野		12:30	
13:00	12:55~13:55 オリジナル60 押野	13:05~13:50 はじめてエアロ 中野		12:55~13:40 ZUMBA45 瀬川	12:45~13:45 太極拳 桑原	12:55~13:40 中級 小川	12:55~13:40 パーカーティオ45 木村 定員30名				12:45~13:15 はじめてステップ30 中野 定員30名						12:55~13:55 ファイドウ60 木村	13:50~14:35 ボディパンプ30 +テクニク 友部 定員30名	13:50~14:35 ピラティス45 高田		13:00	
13:30			13:00~13:30 1回目 クロール 2回目 背泳ぎ 3回目 平泳ぎ 4回目 バタフライ									13:30~14:15 リフレッシュヨガ 若奈							13:50~14:35 ボディパンプ30 +テクニク 友部 定員30名	13:50~14:35 ピラティス45 高田		13:30
14:00				14:00~15:00 ピラティス60 瀬川			14:00~14:45 ダンスエアロ (初・中級) maki	14:00~14:30 ストレッチボール 木村				14:35~15:05 ファイドウ30 友部							14:15~15:00 メガダンス45 笹沼	14:00~17:00 ジュニア クラス		14:00
14:30	14:15~15:00 ボディパンプ30 +テクニク TOSHI	14:10~14:55 ピラティス45 高田																	14:55~15:40 ユーバウンド45 中野 定員30名		14:30	
15:00																						15:00
15:30	15:15~15:30 VIRTUAL STRETCHING			15:00~18:45 ジュニア クラス			15:00~15:15 VIRTUAL OXIGENO			15:00~16:00 フラメンコ カルチャー 有料プログラム	15:00~18:45 ジュニア クラス											15:30
16:00	15:45~16:30 VIRTUAL MEGADANZ																					16:00
16:30																						16:30
17:30																						17:30
18:00																						18:00
18:30																						18:30
19:00	19:00~19:45 メガダンス45 笹沼	19:10~19:55 リフレッシュヨガ マイ	19:00~20:00 フラメンコ カルチャー 有料プログラム																			19:00
19:30																						19:30
20:00	20:00~20:45 ボディパンプ45 友部 定員30名			担当変更 20:00~20:30 はじめてバタフライ 小原	19:30~20:15 すっきり爽快 エアロ 押野	19:30~20:15 クリパル ヨガ マイ	19:30~20:15 らくらくステップ 篠原 定員30名	19:30~20:15 はじめてエアロ 中野				19:30~20:15 ボディパンプ45 TOSHI	20:00~20:30 ストレッチボール 市原	20:00~20:30 きれいにクロール 和田	19:20~20:05 オリジナル45 篠原							19:00
20:30			20:15~21:15 フラメンコ カルチャー 有料プログラム																			20:00
21:00	21:00~21:45 ファイドウ45 木村			20:30~21:00 はじめてクロール 森	20:45~21:30 ボディパンプ45 石川	20:35~21:20 ボディケア45 押野	20:35~21:20 ダンスエアロ (上級) 篠原	20:35~21:20 かんたん HIPHOP 船見				20:35~21:20 ボディパンプ45 友部 定員30名		20:30~21:00 中上級 和田								20:30
21:30																						21:00
																						21:30

利用時間

火~金曜日	ジム利用終了 / 22:30
ヘルススパプール利用終了	/ 19:00
スイミング プール利用終了	/ 22:00
閉館時間	/ 22:30
土曜日	ジム利用終了 / 21:30
ヘルススパプール利用終了	/ 19:00
スイミング プール利用終了	/ 21:00
閉館時間	/ 21:30
日曜日	ジム利用終了 / 19:00
ヘルススパプール利用終了	/ 18:30
スイミング プール利用終了	/ 14:00
閉館時間	/ 19:00

スポーツプラザ山新石岡ヘルスパ 0299-23-4112

整 がついているクラスは整理券配布のクラスとなります。
 配布時間につきましては、朝一のクラスのみチェックイン前にフロント前にて配布、通常はレッスン開始15分前に各スタジオ前にて配布となります。
 整理券配布が無いクラスは、インストラクターの指示により入室となります。