

スパークひたちなか 10月1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	スタジオA (10:00~)	スタジオB (10:00~)	スタジオC VIRTUAL	プール	10:00	スタジオA (10:00~)	スタジオB (10:00~)	スタジオC VIRTUAL	プール	10:00	スタジオA (10:00~)	スタジオB (10:00~)	スタジオC VIRTUAL	プール
10:30	10:20-11:05 ボディバランス45 森田 由紀子	10:30-11:00 モーニングストレッチ30 高津 秀之		10:30-11:00 アクアピクス30 君島 恵子	10:30	10:15-11:15 ヨガ60 向野 陽子	10:20-10:50 ダンベルチューブ30 森田 由紀子	10:30-11:00 レスミルSCORE30	10:30-11:00 アクアピクス30 君島 恵子	10:30	10:30-11:20 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		10:30-11:00 アクアピクス30 君島 恵子
11:00	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 SHBAM30	11:10-11:40 はじめてクロール 根本 昌美	11:00	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 ホディコンバット30	11:10-11:40 はじめてバタフライ 中山 真美	11:00	11:35-12:20 バレトン45 清水 理恵子		11:30-12:00 ホディコンバット30	11:10-11:40 はじめて平泳ぎ 中山 真美
12:00	12:30-13:15 ボディバンプ45 岩崎 信幸	12:15-13:00 バランス コーディネーション45 船橋 美帆	12:30-13:00 ホディアタック30	12:00-12:30 バタフライ初級 バタフライ中級 中山 根本	12:00	12:30-13:15 ベルビック ストレッチ45 関 真由美	12:35-13:20 ZUMBA GOLD45 YUKO	12:30-13:00 ホディアタック30	12:00-12:30 背泳ぎ初・中級 根本 昌美	12:00	12:30-13:15 ボディバランス45 森田 由紀子	12:30-13:15 ヨガ45 まあさ	12:30-13:00 レスミルSCORE30	12:00-12:30 バタフライ初級 バタフライ中級 中山 大谷
13:00	13:35-14:05 レスミルSCORE30 高津 秀之	13:15-14:00 ストレッチ45 船橋 美帆	13:25-13:55 ホディバランス30FX	13:20-14:00 適替わり4泳法40 底 大介	13:00	13:35-14:05 ボディバンプ30 高津/岩崎	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	13:20-14:05 マスターズ45 根本 昌美	13:00	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Score30	13:20-14:05 マスターズ45 根本 昌美
14:00	14:25-15:10 ホディコンバット45 大山 天晴	14:15-15:15 太極拳60 (楊名時) 池田 保	14:25-14:55 SHBAM30	10/7:バタフライ 10/21:背泳ぎ 10/28:平泳ぎ	14:00	14:30-15:00 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			14:00	14:25-15:10 ZUMBA45 関 真由美	14:20-15:20 太極拳60 (楊名時) 池田 保	14:30-15:00 ホディバランス30	
15:00	15:30-16:00 腰痛予防体操30 森田 由紀子			ジュニアスクール	15:00	15:20-16:05 ボディバランス45 小泉 美雪			ジュニアスクール	15:00				ジュニアスクール
16:00					16:00		13:35-14:05 BP30 2日・16日・30日 高津 9日・23日 岩崎			16:00				
17:00					17:00					17:00				
18:00	17:35-18:05 ミニボールエクササイズ20				18:00	18:05-18:55 エアロ50(中級) 市毛 英男		18:25-18:55 レスミルScore30		18:00	18:15-18:55 エアロ40(中級) 佐藤 雅美			
19:00	18:15-18:45 ボディバンプ30 高津 秀之				19:00	19:15-20:15 ボディバンプ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 SHBAM30	19:30-20:00 アクアピクス30 電司 暢子	19:00	19:15-20:00 Dance fitness fusion45 佐藤 雅美		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	19:05-19:50 ボディジャム45 高橋 愛美	19:15-20:00 FRP45 岡崎 静枝	19:15-19:45 ホディアタック30	19:30-20:00 アクアピクス30 君島 恵子	20:00	20:05-21:05 フラダンス60 高津 秀之	20:05-21:05 コマキエイフラハラウ	20:05-21:05 ホディコンバット30	20:30-21:05 適替わりレスミル30 高津 秀之	20:00	20:20-21:05 レスミルDANCE45 白畑 寿美子		20:20-21:05 ホディアタック30	20:15-20:45 平泳ぎ初・中級 大谷 悠大
21:00	20:10-20:55 レスミルStone45 小泉 美雪	20:15-21:00 ベルビック ストレッチ45 関 真由美	20:15-20:45 ホディコンバット30	20:15-20:45 クロール初・中級 大谷 悠大	21:00	21:25-22:10 ボディバランス45 高津 秀之	2日・16日・30日 ボディアタック 9日・23日 レスミルSCORE	21:00-21:45 マスターズ45 底 大介	21:00	21:15-22:00 ボディコンバット45 大山 天晴		21:10-21:55 ホディバランス45FX	21:00-21:45 マスターズ45 大谷 悠大	
22:00	21:15-22:00 ボディバランス45 小泉 美雪				22:00					22:00				
23:00	ジム・プールのご利用は22:30までとなります。				23:00	ジム・プールのご利用は22:30までとなります。				23:00	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 10月1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~)	VIRTUAL (10:00~)		10:30	(10:00~)	(10:00~)	VIRTUAL (10:00~)		10:30	(10:00~)		VIRTUAL (10:00~)	ジュニアスクール
11:00	10:25-11:10 ZUMBA45 船橋 美帆	10:30-11:30 はじめてエアロ30 清水 理恵子	10:25-10:55 SHBAM30	10:30-11:00 はじめて背泳ぎ 根本 昌美	11:00	10:30-11:15 ZUMBA45 megu	10:15-11:00 ヨガ45 向野 陽子		10:30-11:00 クロール中級 根本 昌美	11:00	10:20-11:00 エアロ40(初級) 秋山 由紀			
11:30	(11:00~)	(10:50~)	(10:50~)	11:15-12:00 アクアズンバ45 megu	11:30	(11:05~)			11:15-12:00 マスターズ(入門・初級) 大谷 悠大	11:30	11:20-12:20 フラダンス60		11:15-12:00 SHBAM45	
12:00	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45 関口 雅代	11:20-11:50 ボディコンバット30	12:10-12:40 クロール初級 クロール中級 中山 根本	12:00	11:35-12:20 レズミルズDANCE45 比企 望		(11:45~)		12:00	12:00-12:20 コマキケイフラハラウ	12:00-12:20 若崎信幸 筋腹アプローチ20		
12:30	12:30-13:30 フラダンス60	12:20-12:50 レズミルズbarre30 比企 望	12:20-12:50 ボディバランス30FX	12:50-13:20 背泳ぎ初級 背泳ぎ中級 中山 根本	12:30	12:40-13:10 レズミルズbarre30 比企 望		12:15-12:45 レズミルズCORE30		12:30	12:40-13:40 ヨガ60	12:40-13:10 ストレッチ30 トレーナー		
13:00	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	13:10-13:40 SHBAM30	13:30-14:15 マスターズ45 底 大介	13:00	13:30-14:15 ボディパンプ45 岩崎 幸幸	13:30-14:00 ストレッチボール30 比企 望	13:20-13:50 ボディバランス30FX		13:00	13:30-14:00 庄司(1・3・5週) 仙田(2・4週)			
14:00	14:10-15:10 ヨガ60 則次 香織				14:00	14:05~	14:15-15:00 ヘルピック ストレッチ45 まあさ	14:00~		14:00	14:00-14:45 ボディバランス45 週替わり		14:00-14:30 ボディコンバット30	14:00-14:30 バタフライ中級 大谷 悠大
15:00	14:55-15:40 ボディバランス45 森田 由紀子				15:00	14:35-15:20 ボディコンバット45 豊田 一樹		14:30-15:00 ボディアタック30		15:00	15:05-15:35 レズミルズCORE30 高津 秀之		14:35~	14:45-15:15 平泳ぎ初級 底 大介
16:00					16:00			15:00~		16:00	15:55-16:40 ボディコンバット45 高橋 愛美		15:05-15:35 SHBAM30	
17:00					17:00			15:30-16:00 SHBAM30		17:00	17:00-18:00 ボディパンプ60 高津 秀之		16:00~	16:00-16:45 ボディバランス45FX
18:00					18:00			16:00~		18:00			17:00-17:45 マスターズ45 底 大介	
19:00	19:00-19:45 パワーカーディオ45 底 大介		18:15-18:45 ボディアタック30		19:00	19:15-20:15 ボディアタック60 三浦 諒太		16:30-17:30 ボディバランス60		19:00	ジム・プールのご利用は19:30までとなります。			
20:00	20:05-21:05 ボディバランス60 高津 秀之	20:00-20:45 ヨガ45 庄司 玲子	20:00-20:30 レズミルズCORE30	20:15-20:45 アクアピクス30 君島 恵子	20:00	ジム・プールのご利用は20:30までとなります。				20:00	★ 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。			
21:00	21:20-22:05 ボディアタック45 高津 秀之				21:00	・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)				21:00	★ プログラムへの途中参加は、安全管理上ご遠慮ください。			
22:00					22:00					22:00	★ 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積極的にいきましょう。			
											★ 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、それまで退出し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			