フィットネスクラブ スパーク千代田

スタジオ・プール　プログラムタイムスケジュール

2026年 1月～3月

月曜日

スタジオA
- 整理券配布10：00～（1F入口）
- 10:20～11:00 エアロ４０（初級） ShuShu
- 整理券配布10：50～ 11:20～12:00 ステップ４０（初級） ShuShu
- 整理券配布11：55～ 12:25～13:10 ZUMBA（４５min） 嶌田
- 整理券配布13：00～ 13:30～14:20 ペルビックストレッチ５０ 薗部
- 整理券配布14：10～ 14:40～15:25 ポルドブラ４５ 薗部
- 整理券配布17：30～ 18:00～18:45 健康体操４５ 髙橋
- 整理券配布18：40～ 19:10～19:55 ボディコンバット４５ 大山
- 整理券配布19：45～ 20:15～21:00 ボディパンプ４５ 市毛
- 整理券配布20：50～ 21:20～22:05 ボディジャム４５ DAISUKE

スタジオB
- 10:15～11:05 足裏健康法５０ 橋本
- 整理券配布10：55～ 11:25～11:45 筋膜アプローチ２０ 中務
- 整理券配布11：35～ 12:05～12:35 青竹リズム体操30 下川
- 整理券配布12：55～ 13:25～14:05 エアロ４０（中級） 嶌田
- 整理券配布13：55～ 14:25～15:10 ボディステップ４５ 中務
- 整理券配布15：30～ 16:00～18:00 卓球開放
- 整理券配布18：30～ 19:00～19:50 ピラティス５０ 髙橋
- 整理券配布19：40～ 20:10～20:55 （バーチャル）LESMILLS DANCE４５
- 整理券配布20：45～ 21:15～22:00 （バーチャル）ボディバランス４５

プール
- 10:30～11:15 アクアビクス４５ 武内
- 11:30～12:00 平泳ぎ初級 清野
- 12:10～12:40 クロール初級 清野
- 12:50～13:20 背泳ぎ初中級 清野
- 13:30～14:00 エキサイトアクア３０ 大山
- 15:00～18:45 子どもスイミングスクール 最大4コース使用
- 19:30～20:15 アクアグローブ４５ Shizuku
- 21:10～21:55 たくさん泳ごう 外山 ＊3コース使用

ジム・プールのご利用は22:45までとなります。

水曜日

スタジオA
- 整理券配布10：00～（1F入口）
- 10:15～11:00 健康体操４５ 中嶋
- 抽選開始10：55～ 11:25～12:15 ボディケア５０ 押野(輝) ★
- 整理券配布12：10～ 12:40～13:10 LESMILLS DANCE３０ TOMOKO
- 整理券配布13：00～ 13:30～14:00 エアロ３０ 関
- 整理券配布13：50～ 14:20～15:10 ボールコンディショニング５０ 関
- 整理券配布17：30～ 18:00～18:50 ピラティス５０ 髙橋
- 整理券配布18：40～ 19:10～19:50 エアロ４０（中級） 髙橋
- 整理券配布19：40～ 20:10～20:55 LESMILLS DANCE４５ 大山/TOMOKO
- 整理券配布20：45～ 21:15～22:00 ボディコンバット４５ 倉持

■LESMILLS DANCE 第1･3水曜日 大山 第2･4水曜日 TOMOKO

スタジオB
- 10:15～11:05 ラテン５０ 冨山
- 整理券配布10：55～ 11:25～12:05 エアロ４０（初級） 松田
- 整理券配布11：55～ 12:25～13:15 フラダンス５０ 竹中
- 整理券配布13：05～ 13:35～14:25 太極拳５０（中上級） 米山
- 整理券配布15：00～ 15:30～16:20 卓球開放（初心者）
- 16:20～17:50 卓球開放
- 18:30～19:30 キッズダンス教室 葉貫
- 整理券配布19：30～ 20:00～20:50 フラダンス５０ 小川
- 整理券配布20：40～ 21:10～21:40 （バーチャル）レズミルズ コア３０

プール
- 10:45～11:15 アクアウォーキング 宗像
- 11:30～12:00 アクアビクス３０ 中嶋
- 12:10～12:40 はじめてバタフライ 菅谷
- 12:50～13:20 背泳ぎ初級 菅谷
- 13:30～14:15 マスターズ（入門/初級/初中級） 菅谷 ＊4コース使用
- 15:15～19:00 子どもスイミングスクール 最大4コース使用
- 19:00～19:30 平泳ぎ 真田
- 19:40～20:10 バタフライ 真田
- 20:20～21:20 マスターズ（入門/初級/初中級） 清野 ＊3コース使用
- ■平泳ぎ･バタフライ 2月 担当:清野

ジム・プールのご利用は22:45までとなります。

木曜日

スタジオA
- 整理券配布10：00～（1F入口）
- 10:30～11:10 ステップ４０（初級） 関
- 整理券配布11：00～ 11:30～12:20 バランスコーディネーション50 関
- 整理券配布12：20～ 12:50～13:30 エアロ４０（中級） 髙橋
- 整理券配布13：20～ 13:50～14:40 ピラティス５０ 髙橋
- 整理券配布14：30～ 15:00～15:50 エアロ５０（中級） 横田
- 整理券配布17：50～ 18:20～19:00 ステップ４０（初級） 関
- 整理券配布18：50～ 19:20～20:10 エアロ５０（中級） 関
- 整理券配布20：00～ 20:30～21:30 ボディコンバット６０ 大山 SMARTSTART

スタジオB
- 10:20～11:05 （バーチャル）ボディバランス４５
- 整理券配布11：05～ 11:35～12:25 フラダンス５０ 桑名
- 整理券配布12：15～ 12:45～13:35 自力整体５０ 風間
- 整理券配布13：25～ 13:55～14:45 ジャズ５０ 鈴木
- 整理券配布14：35～ 15:05～15:35 ペルビックストレッチ３０ 鈴木
- 整理券配布18：05～ 18:35～19:05 （バーチャル）ボディアタック３０
- 整理券配布18：55～ 19:25～20:10 ボディパンプ４５ 市毛
- 整理券配布20：00～ 20:30～21:15 ボディバランスFX４５ 薗部
- 整理券配布21：05～ 21:35～22:05 レズミルズ コア３０ 藤原

プール
- 10:30～11:15 エキサイトアクア４５ 大山
- 11:30～12:00 はじめてプール 菅谷
- 12:10～12:40 はじめてクロール 菅谷
- 12:50～13:20 背泳ぎ初級 菅谷
- 13:30～14:00 クロール初中級 清野
- 19:30～20:00 エキサイトアクア３０ 藤原
- 20:10～20:40 背泳ぎ 寳松
- 20:50～21:20 クロール 外山

ジム・プールのご利用は22:45までとなります。

金曜日

スタジオA
- 整理券配布10：00～（1F入口）
- 10:20～11:00 エアロ４０（初級） 関
- 整理券配布10：50～ 11:20～12:05 ZUMBA GOLD（４５min） 瀬川
- 整理券配布11：55～ 12:25～13:10 ボディバランス４５ ST/FX 大野
- 整理券配布13：00～ 13:30～14:20 ペルビックストレッチ５０ 大野
- 整理券配布14：15～ 14:45～15:30 太極拳４５（初級） 米山
- 整理券配布15：10～ 15:40～16:10 太極拳３０（中級） 米山
- ■ボディバランス 1･2月 FX 3月 ST･FX
- 整理券配布17：30～ 18:00～18:30 はじめてエアロ 石垣
- 整理券配布18：15～ 18:45～19:30 ボディアタック４５ 安達
- 抽選開始19：35～ 20:05～20:55 エアロ５０（中級） 横田 ★
- 整理券配布20：45～ 21:15～22:05 ストリートダンス５０（中上級） 葉貫

スタジオB
- 10:15～11:05 ヨガ５０ 鈴木(綾)
- 抽選開始10：55～ 11:25～12:15 モビバンエクササイズ50 関 ★
- 整理券配布12：00～ 12:30～13:15 ヒップホップ４５ 瀬川
- 整理券配布13：05～ 13:35～14:20 ボディパンプ４５ 安達
- 整理券配布14：10～ 14:40～15:10 ボディステップ３０ 中務
- 整理券配布15：00～ 15:30～16:00 レズミルズ コア３０ 藤原
- 整理券配布16：00～ 16:30～18:00 卓球開放
- 整理券配布18：15～ 18:45～19:30 バランスコーディネーション４５ 石垣
- 整理券配布19：20～ 19:50～20:20 ステップ３０ 石垣
- 整理券配布20：05～ 20:35～21:05 （バーチャル）レズミルズ コア３０
- 整理券配布20：50～ 21:20～21:50 （バーチャル）ボディバランス３０

プール
- 10:30～11:00 アクアビクス３０ 齋藤
- 11:10～11:40 はじめて平泳ぎ 菅谷
- 11:50～12:20 バタフライ初級 清野
- 12:30～13:00 泳法ワンポイント 寳松
- 13:10～13:55 たくさん泳ごう 菅谷 ＊参加人数により４コース使用
- ■泳法ワンポイント 第1金曜日 クロール 第2金曜日 クロール 第3金曜日 背泳ぎ 第4金曜日 背泳ぎ
- 15:00～18:45 子どもスイミングスクール 最大4コース使用
- 19:00～19:30 平泳ぎ 寳松
- 19:40～20:10 バタフライ 寳松
- 20:20～20:50 フィンスイミング 寳松

ジム・プールのご利用は22:45までとなります。

土曜日

スタジオA
- 整理券配布10：00～（1F入口）
- 10:30～11:10 ピラティス４０ 嶌田
- 整理券配布11：00～ 11:30～12:15 ZUMBA（４５min） 嶌田
- 整理券配布12：05～ 12:35～13:20 ボディパンプ４５ 外山 SMARTSTART
- 整理券配布13：10～ 13:40～14:10 ボディコンバット３０ 大山
- 整理券配布13：55～ 14:25～14:55 ボディアタック３０ 安達
- 整理券配布15：35～ 16:05～16:55 エアロ５０（中級） 石垣
- 整理券配布16：45～ 17:15～18:00 ボディバランスST４５ 薗部
- 整理券配布17：50～ 18:20～19:05 ボディコンバット４５ 上田

スタジオB
- 整理券配布10：55～ 11:25～12:10 （バーチャル）ボディバランス４５
- 整理券配布12：00～ 12:30～13:00 （バーチャル）LESMILLS DANCE３０
- 整理券配布13：00～ 13:30～14:00 （バーチャル）レズミルズ コア３０
- 整理券配布14：30～ 15:00～16:00 卓球開放（初心者）
- 16:00～20:00 卓球開放
- 18:00～20:00 卓球開放（初心者）

プール
- 10:30～11:00 クロール初級 菅谷
- 11:10～11:40 はじめてバタフライ 菅谷
- 12:15～17:00 子どもスイミングスクール 最大4コース使用
- 18:15～19:15 マスターズ（入門/初級/初中級） 清野 ＊3コース使用

SMARTSTART とは？
レズミルズ初心者の方がプログラムに無理なく楽しく慣れていただく為のシステムです。インストラクターの案内するタイミングで途中退出が可能となっております。

祝日営業は、２０：００までとなります。
祝日プログラムは、１８：００で終了となります。

ジム・プールのご利用は20:45までとなります。

日曜日

日曜日の最初のプログラムのみ整理券20分前配布

スタジオA
- 整理券配布10：20～ 10:40～11:25 ボディコンバット４５ 上田
- 整理券配布11：20～ 11:50～12:20 エアロ３０ 押野(輝)
- 整理券配布12：10～ 12:40～13:30 ボディケア５０ 押野(輝)
- 整理券配布13：20～ 13:50～14:10 ミニボールエクササイズ２０ 上田
- 整理券配布14：00～ 14:30～15:15 ボディジャム４５ DAISUKE
- 整理券配布15：10～ 15:40～16:25 ボディパンプ４５ 市毛 SMARTSTART
- 整理券配布16：20～ 16:50～17:20 レズミルズ コア３０ 藤原
- 整理券配布17：10～ 17:40～18:30 エアロ５０（中級） 横山

スタジオB
- 整理券配布10：25～ 10:45～11:35 自力整体５０ 中村
- 整理券配布11：25～ 11:55～12:15 筋膜アプローチ２０ 上田
- 整理券配布13：00～ 13:30～16:00 卓球開放
- 整理券配布16：10～ 16:40～17:10 （バーチャル）ボディアタック３０
- 整理券配布17：00～ 17:30～18:15 （バーチャル）LESMILLS DANCE４５

プール
- 10:30～11:00 リズムAichi Shizuku
- 11:10～11:55 シェイプアップアクア４５ Shizuku
- 12:10～12:40 平泳ぎ 真田
- 12:50～13:20 背泳ぎ 真田
- 13:40～14:25 たくさん泳ごう 真田 ＊参加人数により4コース使用
- ■平泳ぎ･背泳ぎ 2月 第1･3･4日曜日 清野 第2日曜日 寳松
- ■たくさん泳ごう 2月のみメニューのみ

（バーチャル）とは？
世界屈指のレズミルズインストラクターによる最先端のグループエクササイズを間近に感じられる映像プログラムです。

ジム・プールのご利用は19:45までとなります。

🔰 ･･･ 初めての方でも無理なくご参加いただけるクラスです。
※プールプログラムは対象者が異なります。
★ ･･･ マシンカウンターにて抽選を行うプログラムです。
※詳細につきましては館内の掲示物をご確認下さいませ。

※全てのプログラムが整理券制となります。
整理券はレッスン開始30分前に配布となります。
配布時間にお越しいただき、プログラム開始5分前から入場となります。
新型コロナウィルス感染拡大防止の為、スタジオ前の整列や整理券配布の際に並んでお待ちにならない様お願い致します。

☆プログラムにご参加される皆様へ☆
※クラス内容、運動強度、難易度の確認を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にてご案内させていただきますのでご了承ください。