

# スパークひたちなか 1月 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			
スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
(10:00~)	(10:00~)	<b>VIRTUAL</b>		(10:00~)	(10:00~)	<b>VIRTUAL</b>		(10:00~)	(10:00~)	<b>VIRTUAL</b>	15日・29日 アクアジョギング 根本 8日・22日 アクアボール 中山
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	10:15-11:15 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SDANCE30 君島 恵子	10:15-10:30 お母様体操 中山 真美	10:30-11:20 エアロ50(中級) 関口 雅代	10:45-11:15 健康体操30 比企 望		10:30-11:00 ほむわくアクアボール・アクアジョギング 中山 真美
11:20-12:05 ZUMBA45 YUKO	11:25-11:55 バランスボール30 森田 由紀子	11:20-11:50 レスミルSDANCE30	11:10-11:40 はじめてクロール 中山 真美	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	11:10-11:40 はじめてバタフライ 根本 昌美	11:35-12:20 バレトン45 清水 理恵子	11:35-12:05 ストレッチボール30 比企 望	11:30-12:00 レスミルSDANCE30	11:10-11:40 はじめて背泳ぎ 中山 真美
12:25-13:10 ボディパンプ45 岩崎 信幸	12:20-13:05 機能改善教室45 船橋 美帆	12:30-13:00 ボディアタック30	12:00-12:30 バタフライ初級 中山 バタフライ中級 大谷	12:30-13:15 FRP45 あや	12:35-13:20 ZUMBA GOLD45 YUKO	12:30-13:00 ボディアタック30	12:00-12:30 背泳ぎ初級 根本 昌美 平泳ぎ中級 中山	12:35-13:20 ボディバランス45 森田 由紀子	12:25-13:10 ヨガ45 まあさ	12:30-13:00 レスミルSDANCE30	12:00-12:30 平泳ぎ初級 根本 昌美 12:40-13:10 背泳ぎ中級 中山 真美
13:25-14:10 ボディコンバット45 中嶋 颯汰	13:20-14:05 ヘルピック ストレッチ45 船橋 美帆	13:25-13:55 ボディバランス30FX (13:35~)	13:20-14:05 マスターズ45 根本 昌美	13:35-14:05 週替わりレスミルズ30 高津 中嶋	13:35-14:05 ミニボールエクササイズ30 小泉 美雪	13:30-14:00 週替わりバーチャル	13:20-14:05 マスターズ45 大谷 悠大	13:35-14:15 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 ボディアタック30	13:20-13:50 フィンスイミング 根本 昌美
14:25-15:05 ラテンエアロ40 船橋 美帆	14:20-15:20 太極拳60 (楊名時) 池田 保	14:05-14:35 レスミルSDANCE30 (14:15~)		14:30-15:10 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	14:30-14:50 週替わりバーチャル		14:30-15:15 ZUMBA45 関 真由美	14:20-15:20 太極拳60 (楊名時) 池田 保	14:30-15:00 ボディバランス30FX	
15:30-16:00 腰痛予防体操30 森田 由紀子			ジュニアスクール	15:20-16:05 ボディバランス45 小泉 美雪			ジュニアスクール	15:30-16:00 ミニボールエクササイズ30 中嶋 颯汰			ジュニアスクール
				17:35-18:05 週替わりレスミルズ 7日・21日 中嶋 ボディコンバット 14日・28日 高津 レスミルSDANCE30							
				18:05-18:55 エアロ50(中級) 市毛 英男		17:55~ レスミルSDANCE30		18:15-18:55 エアロ40(中級) 佐藤 雅美			
17:35-18:05 ミニボールエクササイズ20	17:45~ ボディパンプ30 高津 秀之			18:05-18:55 エアロ50(中級) 市毛 英男		17:55~ レスミルSDANCE30		18:15-18:55 エアロ40(中級) 佐藤 雅美			
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 ボディアタック30	19:30-20:00 アクアピクス30 君島 恵子	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 レスミルSDANCE30	19:30-20:00 アクアピクス30 重司 純子	19:15-20:00 Dance fitness fusion45 佐藤 雅美	19:15-19:45 ストレッチボール30 辻井 菜	19:15-19:45 レスミルSDANCE30	19:30-20:00 アクアピクス30 君島 恵子
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	20:15-20:45 ボディコンバット30	20:15-20:45 週替わりはじめて4泳法 底 大介	20:05-21:05 フラダンス60 岩崎 信幸	20:05-21:05 フラダンス60 岩崎 信幸	20:05-21:05 レスミルSDANCE30	20:15-20:45 バタフライ初級 大谷 悠大 20:35-21:05 レスミルSDANCE30	20:20-21:05 レスミルSDANCE45 鴨志田 依里	20:20-21:05 レスミルSDANCE45 鴨志田 依里	20:20-21:05 ボディアタック30	20:15-20:45 背泳ぎ初級 ト部 紅葉
21:15-22:00 ボディバランス45 小泉 美雪		20:55~ GRIT30(カーディガ)	5日 クロール 19日 平泳ぎ 26日 バタフライ	21:25-22:10 ボディコンバット45 中嶋 颯汰		21:00~ GRIT30(カーディガ)	21:00-21:45 マスターズ45 底 大介	21:25-22:10 ボディバランス45 鴨志田 依里		21:15-22:00 ボディコンバット45	21:00-22:00 マスターズ60 大谷 悠大
ジム・プールのご利用は22:30までとなります。				ジム・プールのご利用は22:30までとなります。				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 1月 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				
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~)	0 VIRTUAL (10:00~)		10:30	(10:00~)	(10:00~)	0 VIRTUAL (10:00~)		10:30	(10:00~)	4日レズミズDANCE45 エアロ40(初級) 週替わり	0 VIRTUAL (10:00~)	ジュニアスクール
11:00	10:25-11:10 ZUMBA45 船橋 美帆	10:30-11:00 はじめてエアロ30 清水 理恵子	10:25-10:55 レズミズDANCE30 レズミズDANCE30	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) 週替わり	11日エアロ40(初級)清水 18日エアロ40(初級)甲高 25日エアロ40(初級)甲高	11:05-11:50 レズミズDANCE45	
12:00	(11:00~)	(10:50~)	(10:50~)		12:00	(11:05~)				12:00	11:20-12:20 フラダンス60 コマキケイフラハラウ	11:55-12:15 トレーナー 筋膜アプローチ20		
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45 関口 雅代	11:20-11:50 ボディコンバット30 ボディコンバット30	11:30-12:00 はじめて平泳ぎ 根本 昌美	13:00	11:35-12:20 レズミズDANCE45 比企 望		(11:30~)	11:40-12:20 4泳法40 太谷 悠大	13:00	12:35-13:35 ヨガ60 庄司(4日・18日) 仙田(11日・25日)	12:25-12:45 中嶋楓 ミニボールエクササイズ20	4日・18日 ストレッチ 11日・25日 健康体操	
14:00	12:30-13:30 フラダンス60 コマキケイフラハラウ	12:25-12:55 ダンベルチューブ30 比企 望	12:20-12:50 ボディバランス30FX ボディバランス30FX	12:10-12:40 クロール初級クロール中級 根本 中山	14:00	12:35-13:20 ボディコンバット45 SATOMI	12:50-13:20 ストレッチ30 比企 望			14:00	13:50-14:50 ボディバランス60 鴨志田 依里	14:15-14:45 ボディコンバット30	14:00-14:30 平泳ぎ初級 大谷 悠大	
15:00	13:30-14:35 ストレッチ45 関 真由美	13:10-13:55 FRP45 岡崎 静枝	13:10-13:40 レズミズDANCE30 レズミズDANCE30	13:30-14:15 マスターズ45 底 大介	15:00	13:40-14:25 ボディアタック45 SATOMI	13:45-14:15 ストレッチボール30 比企 望	13:45-14:15 ボディバランス30FX		15:00	15:05-15:35 レズミズDANCE30 高津 秀之	15:00-15:45 レズミズDANCE45	14:45-15:15 アクアクロープ30 堀地 正義	
16:00	(14:25~)	14:10-15:10 ヨガ60 則次 香織			16:00	14:45-15:30 ボディパンプ45 岩崎 信幸	14:30-15:15 ストレッチ45 まあさ	14:45-15:15 レズミズDANCE30		16:00	15:55-16:40 ボディコンバット45 高橋 愛美	16:00-16:45 ストレッチボール30 ト部 紅葉	16:00-16:45 ボディバランス45FX	
17:00					17:00					17:00	17:00-18:00 ボディパンプ60 高津 秀之		17:00-17:45 マスターズ45 底 大介	
18:00	(17:35~)	18:05-18:45 ステップ40(初級) 甲高 布美子	17:45-18:15 ボディバランス30FX ボディバランス30FX		18:00	(17:45~)	18:15-19:00 ボディステップ45 岡野 知聡	18:15-18:45 レズミズDANCE40		18:00				
19:00	(18:30~)	19:00-19:45 パワーカーディオ45 底 大介	(18:45~)		19:00	(18:50~)	19:20-20:05 ボディコンバット45 中嶋 颯汰			19:00	ジム・プールのご利用は19:30までとなります。			
20:00	(19:35~)	20:00-20:45 ヨガ45 庄司 玲子	(19:30~)	19:30-20:00 アクアグロープ30 堀地 正義	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	20:05-21:05 ボディバランス60 高津 秀之		20:00-20:30 レズミズDANCE30	20:15-20:45 フィンスイミング ト部 紅葉	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)				21:00	★ 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に積極的に行きましょう。 ★ 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。			
22:00	(20:50~)	21:20-22:05 ボディアタック45 高津 秀之			22:00					22:00	⇒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			
23:00	ジム・プールのご利用は22:30までとなります。				23:00					23:00				