

*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	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
10:30~11:30 ヨガ60 大町	10:30~11:00 のびのび ストレッチ TOSHI			10:30~11:00 水中ウォーク 小原	10:30~11:30 すっきり爽快 エアロ60	10:30~11:00 青竹体操30 千葉	10:30~11:30 すっきり爽快 エアロ60	10:30~11:30 水中ウォーク 砂盃	10:30~11:15 ラテンエアロ 木村	10:30~11:30 自力整体60	10:30~11:00 腰痛改善ウォーク 柔美	10:30~11:30 すっきり爽快 エアロ60	10:30~11:20 エンジョイ健康 エアロ	10:30~11:15 エンジョイ健康 エアロ	10:30~11:30 ペルビック &スリムヨガ カルチャー	10:30~11:30 ペルビック マスターズ 木村		
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			11:00~11:30 アクアピクス 木村	11:30~12:00 クロールの呼吸 小原	11:00~11:30 水中ウォーク 久保田	11:30~12:00 アクアピクス 小川	11:50~12:35 はじめてエアロ 小川	11:50~12:40 ZUMBA45 Yuki	11:50~12:40 エンジョイ健康 エアロ	11:30~12:00 はじめて背泳ぎ 久保田	11:35~12:20 I-バウンド45 鎌田	11:35~12:05 はじめてエアロ 森	11:30~12:00 I-バウンド45 山口	11:35~12:20 ペルビック ストレッチ	11:45~12:30 ペルビック ストレッチ		
12:55~13:55 オリジナル60 押野	13:05~13:50 メガダンス AKKO			12:00~12:30 はじめてバタフライ 小川	12:05~12:50 はじめて平泳ぎ 砂盃	12:30~13:15 中上級 小川	12:45~13:45 太極拳 桑原	12:50~13:20 中上級 久保田	12:55~13:40 ボディパワ30 +テクニック KAZU	12:55~13:40 ボディパワ30 +テクニック KAZU	13:15~13:45 隔週トレーニング 青竹体操	13:45~14:15 YOGA	12:45~13:30 I-カーディ45 野澤	12:50~13:35 ファイドウ45 木村	12:40~13:30 ソフトヨガ maki	12:50~13:35 はじめてエアロ 嵩田		
14:15~15:00 ボディコンバット30 +テクニック TOSHI	14:10~14:55 リフレッシュストレッチ AKKO			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	15:00~15:15 VIRTUAL STRETCHING	15:00~16:00 VIRTUAL MEGADANZ	15:00~16:00 フラメンコ カルチャー	14:30~15:15 VIRTUAL MEGADANZ	15:00~18:45 フラメンコ カルチャー	15:00~18:45 フラメンコ カルチャー	15:00~18:45 フラメンコ カルチャー	15:00~18:45 フラメンコ カルチャー	13:20~14:05 かんたん HIPHOP 船見	13:50~14:35 ボディパン45 KAZU		
15:15~16:00 VIRTUAL MEGADANZ				15:15~15:45 VIRTUAL LATINDANCE	15:00~18:45 ジュニア クラス											14:55~15:40 ユーバウンド45 野澤	14:00~17:00 ジュニア クラス	
																	15:35~15:50 YOGA	15:55~16:40 ボディコンバット45 HIRO
19:00~19:45 ティカルパ-45 野澤	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	19:30~20:15 すっきり爽快 エアロ 押野	19:30~20:15 クリノナル ヨガ メイ	19:30~20:15 すっきり爽快 エアロ 押野	19:30~20:15 らくらくステップ 篠原	19:30~20:15 アクティヨガ TATSUYA	19:30~20:15 らくらくステップ 篠原	19:30~20:15 アクティヨガ TATSUYA	19:00~20:00 フラメンコ カルチャー	19:00~20:00 フラメンコ カルチャー	19:30~20:15 I-バウンド45 里予澤	19:45~19:15 はじめて平泳ぎ 柔美	19:20~20:05 オリジナル45 篠原	16:55~17:25 HYPER C	
20:00~20:45 ZUMBA45 高須	20:15~21:15 フラメンコ カルチャー			20:00~20:30 はじめてバタフライ 森	20:30~21:00 はじめてクロール 柔美	20:30~21:15 はじめてバタフライ 木村	20:30~21:15 はじめてクロール 木村	20:00~20:30 はじめて背泳ぎ 岡野	20:35~21:20 かんたん HIPHOP 船見	20:00~20:30 はじめて背泳ぎ 岡野	20:35~21:20 かんたん HIPHOP 船見	20:00~20:30 はじめて平泳ぎ 小原	20:00~20:30 はじめて平泳ぎ 小原	20:00~20:30 はじめてクロール 市原	20:00~20:30 はじめてクロール 市原	20:30~21:00 はじめて平泳ぎ 小原	20:35~21:20 ボディコンバット45 HIRO	
21:00~21:45 ボディコンバット45 HARU																	19:15~19:45 はじめてバタフライ 柔美	19:15~19:45 はじめてバタフライ 柔美

利用時間

火～金曜日

ジム利用終了
ヘルススパプール利用終了

/22:30
/19:00
/22:00
/22:30

スイミング プール利用終了

閉館時間

土曜日

ジム利用終了
ヘルススパプール利用終了

/21:30
/19:00
/21:00
/21:30

スイミング プール利用終了

閉館時間

日曜日

ジム利用終了
ヘルススパプール利用終了

/19:00
/18:30
/14:00
/19:00

スイミング プール利用終了

閉館時間

スポーツプラザ山新石岡ヘルススパ
0299-23-4112

❸ 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



利用時間

金曜日

終了
パプール利用終了

ゲ プール利用終了 /22:0
1 /22:30
開口

日終了 /21:30

スパプール利用終了 /19:00
リラクゼーション プール利用終了 /21:00

21:30 翌日

終了 /19:0
パプール利用終了 /18:3

スイミングプール利用終了 /18:00
スイミングプール利用終了 /14:00
スイミングプール利用終了 /19:00

—ツプラザ川新石岡ヘルススパ

0299-23-4112

1. **What is the primary purpose of the study?**