



\* 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	10:30~11:00 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 千葉	10:30~11:00 青竹体操30	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 フラダンス カルチャー 有料プログラム		10:30~11:00 水中ウォーク 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 森	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 羽田野		10:30~11:15 エンジョイ健康 エアロ 篠原	10:30~11:30 ベルビック & 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
			11:00~11:30 アクアピクス 木村	薄井		11:00~11:30 水中ウォーク 久保田	整 押野			11:00~11:30 エアサティンウォーク 森			11:00~11:30 通替わり はじめて4泳法 森			11:00~11:30 水中ウォーク 山口			
			11:30~12:00 クロールの呼吸 小原			11:30~12:00 アクアピクス 小川				11:30~12:00 はじめて背泳ぎ 久保田	11:35~12:20 ユーバウンド45 鎌田 定員30名		11:35~12:00 2週目 クロール 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 バタフライ	11:50~12:35 押野	11:35~12:05 はじめてステップ 羽田野	11:30~12:00 エアサティンウォーク 齋藤	11:35~12:20 ステップ1 篠原 定員30名	11:45~12:30 パールビック ストレッチ 園部	
12:00 11:50~12:35 エンジョイ健康 エアロ 整 押野	11:45~12:45 フラダンス 奥野		12:00~12:30 はじめてバタフライ 小川	11:50~12:35 はじめてエアロ Yuki		12:05~12:50 はじめて平泳ぎ 砂盃	ShuShu			12:00~12:30 中級 森		11:50~12:35 はじめてエアロ 園部	12:00~12:30 通替わり きれいに4泳法 砂盃	11:50~12:35 ラティカルパワー-45 野澤 定員30名	11:50~12:05 はじめてステップ 羽田野 定員25名	3日/17日/31日 松田R 10日/24日 メイR	12:40~13:30 オリジナル50 maki	12:50~13:35 ファイドウ45 木村	
12:30 12:55~13:55 オリジナル60 押野			12:30~13:15 中上級 小川	12:55~13:40 ZUMBA45 瀬川	12:45~13:45 太極拳 桑原	12:50~13:20 中上級 久保田	12:55~13:40 ボディパンプ30 +テクニク KAZU 定員30名	13:15~13:45 隔週トレーニング 藤田	1・3週目 体幹トレーニング 2・4週目 青竹体操		12:45~13:30 パワー-カーティオ45 野澤		12:30~13:00 中級 砂盃	12:50~13:35 ファイドウ45 木村	12:20~13:05 ソフトヨガ 船見	13:20~14:05 かんたん HIPHOP 船見		13:50~14:35 ボディパンプ45 KAZU 定員30名	14:00~17:00 ジュニア クラス
14:00 14:15~15:00 ボディコンバット30 +テクニク 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			13:45~14:15 VIRTUAL YOGA		14:30~15:15 VIRTUAL MEGADANZ	13:50~14:35 ボディアタック45 HIRO			14:55~15:40 ユーバウンド45 野澤 定員30名	15:55~16:40 ボディコンバット45 HIRO	
15:00 15:15~16:00 VIRTUAL MEGADANZ			15:00~18:45 ジュニア クラス		15:15~15:45 VIRTUAL LATIN DANCE	15:00~18:45 ジュニア クラス	15:00~15:15 VIRTUAL STRETCHING	15:30~16:15 VIRTUAL MEGADANZ	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			15:00~18:45 ジュニア クラス	14:50~15:20 VIRTUAL OXIGENO		13:00~18:30 ジュニア クラス			
16:00																			
16:30																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00 19:00~19:45 ラティカルパワー-45 野澤 定員30名	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		19:30~20:15 すっきり爽快 エアロ 押野	19:30~20:15 クリパル ヨガ メイ	20:00~20:30 はじめて背泳ぎ 岡野	19:30~20:15 らくらくステップ 篠原 定員30名	19:30~20:15 アクティブヨガ TATSUYA		20:00~20:30 きれいにクロール 小原	19:30~20:15 ユーバウンド45 野澤 定員30名	20:00~20:30 ストレッチボール 市原	20:00~20:30 通替わり はじめて4泳法 齋藤	19:20~20:05 オリジナル45 篠原					
20:00 20:00~20:45 ZUMBA45 高須		20:15~21:15 フラメンコ カルチャー 有料プログラム	20:00~20:30 はじめてバタフライ 森			20:30~21:00 中級 小原	20:30~21:15 かんたん HIPHOP 船見	20:15~21:15 フラメンコ カルチャー 有料プログラム		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		20:30~21:00 中上級 齋藤						
21:00 21:00~21:45 ボディコンバット45 HARU			20:30~21:00 はじめてクロール 森	20:30~21:15 ファイドウ45 木村	20:35~21:20 ボディケア 押野		20:35~21:20 オリジナル45 篠原												
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。