

# スパークひたちなか 2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			
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 (10:00~)	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 (10:00~)	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 (10:00~)	プール 5日・19日 アクアジョギング 根本 12日・26日 アクアボール 中山
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 レスミルズCORE30 小泉 美雪	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	10:45-11:15 健康体操30 比企 望		10:30-11:00 アクアピクス30 中山 真美
11:00	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 レスミルズDANCE30	11:10-11:40 はじめてクロール 中山 真美	11:00	11:00-11:20 筋膜アプローチ20 森田由紀子	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	11:00	11:05-11:55 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 レスミルズCORE30	11:10-11:40 はじめて背泳ぎ 中山 真美
12:00	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	12:00	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	12:00	12:05-12:55 ボディバランス45 森田 由紀子	12:25-13:10 ヨガ45 まさあ	12:30-13:00 レスミルズCORE30	12:00-12:30 平泳ぎ初級 根本 昌美
13:00	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	13:00	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	13:00	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
14:00	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 レスミルズCORE30 (14:15~)		14:00	14:30-15:00 レスミルズ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	14:30-14:00 レスミルズCORE	14:00	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		
15:00	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	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
16:00					16:00	Aスタジオ 13:35-14:05 週替わりレスミルズ 4日 中嶋 ボディコンバット 18日・25日 高津 レスミルズCORE ※11日祝日プログラム (17:35~)				16:00				
17:00	17:35-17:55 ミニボールエクササイズ20				17:00					17:00				
18:00	18:15-18:45 ボディパンプ30 高津 秀之				18:00	18:05-18:55 エアロ50(中級) 市毛 英男		17:55~ レスミルズCORE30		18:00	18:15-18:55 エアロ40(中級) 佐藤 雅美			
19:00	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 ボディアタック30	19:30-20:00 アクアピクス30 君島 恵子	19:00	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 レスミルズDANCE30	19:30-20:00 アクアピクス30 君島 恵子	19:00	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 レスミルズCORE30	19:30-20:00 アクアピクス30 君島 恵子
20:00	20:10-20:55 レスミルズ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	20:00	20:05-21:05 フラダンス60 岩崎 信幸	20:05-21:05 コマキエイフラハラウ	20:05~ レスミルズCORE30 高津 秀之	20:15-20:45 バタフライ初級 大谷 悠大	20:00	20:20-21:05 レスミルズDANCE45 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	
21:00	21:15-22:00 ボディバランス45 小泉 美雪		21:25-21:55 GRIT30(カーディガ)	2日 クロール 9日 背泳ぎ 16日 平泳ぎ	21:00	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	21:00	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	
22:00					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 2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				
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 レスミルSDANCE30	10:30-11:15 アクアスナバ45 megu	11:00	10:30-11:15 ZUMBA45 megu	10:15-11:00 ヨガ45 向野 陽子		11:00-11:30 クロール初級 ト部 紅葉	11:00	10:20-11:00 エアロ40(初級) 週替わり	2/1 エアロ40(初級) 甲高 2/8 エアロ40(初級) 甲高 2/15 エアロ40(初級) 甲高 2/22 エアロ40(初級) 清水	(10:35~)		
12:00	(11:00~)	(10:50~)	(10:50~)		12:00	(11:05~)			11:40-12:20 4泳法40 大谷 悠大	12:00	11:20-12:20 フラダンス60	11:55-12:15 トレーナー 筋膜アプローチ20	(11:35~)		
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	11:30-12:00 はじめて平泳ぎ 根本 昌美	13:00	11:35-12:20 レスミルSDANCE45 比企 望		(11:30~)		13:00	12:05~	12:35-13:35 ヨガ60	12:25-12:45 中嶋誠志 ミニボールエクササイズ20		
14:00	12:30-13:30 フラダンス60	(11:55~)	(11:50~)		14:00	(12:05~)			12:50-13:20 ポディコンバット45 SATOMI	14:00	12:40~	12:55-13:25 週替わり30 トレーナー			
15:00	13:50-14:35 ヘルビック ストレッチ45 関 真由美	12:25-12:55 ダンバルチューブ30 比企 望	12:20-12:50 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	15:00	13:40-14:25 ポディアタック45 SATOMI	12:50-13:20 バタフライ初級/バタフライ中級 中山 底		13:30-14:15 マスターズ45 底 大介	15:00	14:35~	14:55-15:35 レスミルSCORE30 高津 秀之		1日・15日 ストレッチ 8日・22日 健康体操	
16:00	(14:25~)	(13:40~)			16:00	(14:15~)	14:30-15:15 ストレッチ45 まあさ			16:00	15:00-15:35 レスミルSDANCE30 高津 秀之				
17:00	14:55-15:40 ボディバランス45 森田 由紀子	14:10-15:10 ヨガ60 則次 香織	13:10-13:55 FRP45 岡崎 静枝	ジュニアスクール	17:00	14:45-15:30 ポディパンパ45 岩崎 信幸	14:30-15:15 ストレッチ45 まあさ			17:00	15:55-16:40 ポディコンバット45 高橋 愛美	15:00-15:45 レスミルSDANCE45			
18:00	(17:35~)				18:00	(17:45~)				18:00	16:30-17:30 ポディバランス60				
19:00	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		19:00	18:15-19:00 ポディステップ45 岡野 知聡	18:45-19:30 ストレッチボール30 比企 望			19:00	17:00-18:00 ポディパンパ60 高津 秀之	16:00-16:45 ストレッッチボール30 ト部 紅葉			
20:00	(18:30~)		(17:55~)		20:00	(18:50~)				20:00	19:00-19:45 パワーカーディオ45 底 大介	16:00-16:45 ポディバランス45FX			
21:00	19:00-19:45 ボディバランス60 高津 秀之	(19:30~)	(18:45~)		21:00	19:20-20:05 ポディコンバット45 中嶋 颯汰	18:25-18:55 ポディアタック30			21:00	20:05-21:05 ヨガ45 庄司 玲子				
22:00	(20:50~)				22:00		19:30-20:00 アクアグローブ30 福地 正義			22:00	21:15-22:45 フィンスイミング ト部 紅葉				
23:00	21:20-22:05 ポディアタック45 高津 秀之		19:00-20:30 レスミルSCORE30		23:00		20:00-20:30 レスミルSCORE30			23:00					
	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20:30までとなります。					ジム・プールのご利用は19:30までとなります。				
						<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・整理券配布開始5分前にそれぞれの番号のテープの上にお並び頂きます。</li> <li>※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。</li> <li>・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。</li> <li>・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)</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 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。</li> <li>★ プログラムへの途中参加は、安全管理上ご遠慮ください。</li> <li>★ 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。</li> <li>★ 水分補給は、プログラム前後や途中に積極的にに行いましょう。</li> <li>★ 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。</li> <li>⇒ 初めての方でもご参加いただけます。</li> <li>⇒ このマークのあるレッスンに限り、途中退出できます。</li> <li>⇒ 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、それまで退出なさらないようにご協力をお願いいたします。</li> <li>⇒ は前回と変更しているプログラムです</li> </ul>				