

\* 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 薄井	10:30~11:00 青竹体操30 千葉	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 齋藤	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 マスターズ 木村	10:30	
11:00				11:00~11:30 アクアピクス 木村			11:00~11:30 水中ウォーク 久保田				11:00~11:30 Iチャイニングウォーク 森			11:00~11:30 週替わり はじめて4泳法 森			11:00~11:30 水中ウォーク 山口				11:00	
11:30				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			11:30~12:00 週替わり はじめて4泳法 砂盃			11:30~12:00 Iチャイニングウォーク 齋藤				11:30	
12:00	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		12:00~12:30 はじめてパタフライ 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	11:50~12:35 ZUMBA45 ShuShu	11:50~12:40 エンジョイ健康 エアロ 押野		12:00~12:30 中級 齋藤	11:35~12:20 ユーバウンド45 鎌田 定員30名	11:50~12:35 はじめてエアロ 菌部	11:50~12:30 週替わり 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	11:35~12:05 はじめてステップ 羽田野 定員25名		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 菌部		12:00	
12:30				12:30~13:15 中上級 小川										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	7日/21日 松田R 14日/28日 メイR	12:40~13:30 オリジナル50 maki	12:50~13:35 はじめてエアロ 高田		12:30	
13:00	12:55~13:55 オリジナル60 押野	13:05~13:50 メガダンス AKKO			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			12:45~13:30 パワーカーディオ45 野澤				13:20~14:05 かんたん HIPHOP 船見					13:00	
13:30																						13:30
14:00					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				13:50~14:35 ボディアタック45 HIRO						14:00
14:30	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																				14:30
15:00																						15:00
15:30	15:15~16:00 VIRTUAL MEGADANZ				15:15~15:45 VIRTUAL LATIN DANCE																	15:30
16:00																						16:00
16:30																						16:30
17:30																						17:30
18:00																						18:00
18:30																						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
19:30					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 マイ		19:30~20:15 らくらくステップ 篠原	19:30~20:15 アクティブヨガ TATSUYA			19:30~20:15 ユーバウンド45 野澤 定員30名										19:30
20:00	20:00~20:45 ZUMBA45 高須			20:00~20:30 はじめてパタフライ 森			20:00~20:30 はじめて背泳ぎ 岡野				20:00~20:30 きれいにクロール 小原	20:00~20:30 ストレッチボール 市原		20:00~20:30 週替わり はじめて4泳法 齋藤								20:00
20:30				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	20:30~21:00 中級 小原	20:35~21:20 オリジナル45 篠原	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 中上級 齋藤							20:30	
21:00	21:00~21:45 ボディコンバット45 HARU																					21:00
21:30																						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 / 21:00 閉館時間 / 19:00



スポーツプラザ山新石岡ヘルスパ  
0299-23-4112

●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。