フィットネスクラブ スパーク鮎川

スタジオ・プール　プログラムタイムスケジュール

2026年3月

月曜日

スタジオA
- 10:00 10:30-11:15 ペルビックストレッチ45 関　真由美
- 10:35~11:05 2Fカウンター抽選券配布
- 11:35-12:20 Dance fitness fusion 45 佐藤　雅美
- 12:10 12:40-13:20 エアロ40（中級） 佐藤　雅美
- 13:10 13:40-14:20 エアロ40（初級） 西野　照代
- 14:10 14:40-15:10 ボディコンバット30 林　茂憲
- 15:00 15:30-16:00 ショートレッスン 週替わり 林　茂憲
- 18:00 18:30-19:00 レズミルズCORE30 吉田　那桜
- 18:45 19:15-19:55 エアロ40（中級） 鈴木　由美子
- 19:40 20:10-20:55 ボディアタック45 藁谷　伸吾
- 20:40 21:10-21:55 ボディステップ45 吉田　那桜

スタジオB
- 10:00 10:30-11:00 ダンベルチューブ30 渡邊　円香
- 11:00 11:30-12:15 ボディバランス45 林　茂憲
- 12:05 12:35-13:20 ボディパンプ45 渡邊　円香
- 13:15 13:45-14:45 太極拳60 島　祐子
- 14:45 15:15-18:00 卓球
- 18:45 19:15-20:00 (バーチャル) ボディバランス45
- 19:45 20:15-21:00 ZUMBA (45min) 鈴木　由美子
- 20:50 21:20-21:50 (バーチャル) レズミルズDANCE30

プール
- 10:45-11:15 背泳ぎはじめて 武藤　弘明
- 11:30-12:15 アクアビクス45 福島　わかな
- 12:30-13:00 平泳ぎ初級 安藤 直子 / 平泳ぎ中級 武藤 弘明
- 13:15-13:45 続けて泳ごう 細谷　恵梨
- 15:00-19:00 ジュニアスイミングスクール（4コース使用）
- 19:30-20:00 アクアビクス30 細谷　恵梨
- 20:10-20:40 背泳ぎ初級 濱口　明人

1.3.5週目 ストレッチポール30
2.4週目 腰痛予防体操30

水曜日

スタジオA
- 10:00 10:30-11:15 ヨガ45 近藤　園子
- 11:00 11:30-12:15 ボディバランス45 吉田　那桜
- 12:00 12:30-13:00 ボディコンバット30 渡邊　円香
- 12:45 13:15-13:35 ストレッチポール20 渡邊　円香
- 13:20 13:50-14:50 太極拳60 島　祐子
- 14:40 15:10-16:10 ヨガ60 南原　亜佐子
- 18:30 19:00-19:45 ZUMBA (45min) 山縣　真理子
- 19:40 20:10-20:40 ボディコンバット30 末富　麻衣
- 20:30 21:00-22:00 ボディパンプ60 志田　真一

スタジオB
- 10:00 10:30-11:00 はじめてエアロ30 MA-SA
- 10:55 11:25-12:05 エアロ40（初級） MA-SA
- 12:20 12:50-13:35 太極拳45（入門） 島　祐子
- 13:20 13:50-14:20 (バーチャル) レズミルズDANCE30
- 14:10 14:40-15:00 筋膜アプローチ20 末富　麻衣
- 15:00 15:30-18:00 卓球
- 18:45 19:15-19:45 (バーチャル) ボディアタック30
- 19:35 20:05-20:50 ヨガ45 山縣　真理子
- 20:40 21:10-21:55 (バーチャル) レズミルズDANCE45

プール
- 11:00-11:30 アクアビクス30 細谷　恵梨
- 11:45-12:15 クロール初級 細谷 恵梨 / クロール中級 亀田 孝紀
- 12:30-13:00 バタフライ初級 亀田 孝紀 / バタフライ中級 細谷 恵梨
- 13:15-13:45 フィンスイミング 安藤　直子
- 15:00-19:00 ジュニアスイミングスクール（4コース使用）
- 19:30-20:00 バタフライ初級 安藤　直子
- 20:10-20:40 クロール初級 田中　皓稀
- 21:00-22:00 マスターズ60（入門・初級・中上級） 田中　皓稀

木曜日

スタジオA
- 10:00 10:30-11:10 ラテンエアロ40 船橋　美帆
- 11:00 11:30-12:15 ZUMBA (45min) 近藤　園子
- 12:05 12:35-13:20 フラダンス45 西宮　伸子
- 13:15 13:45-14:15 レズミルズCORE30 吉田　那桜
- 14:05 14:35-15:05 レズミルズDANCE30 林　茂憲
- 14:55 15:25-16:10 ボディバランス45 吉田　那桜
- 18:15 18:45-19:15 レズミルズDANCE30 末富　麻衣
- 19:00 19:30-20:00 ボディコンバット30 林　茂憲
- 19:45 20:15-21:00 ZUMBA (45min) 近藤　園子
- 20:45 21:15-22:00 ボディジャム45 佐藤　雅美

スタジオB
- 10:00 10:30-11:00 腰痛予防体操30 渡邊　円香
- 11:05 11:35-12:20 ペルビックストレッチ45 船橋　美帆
- 12:15 12:45-13:15 ボディパンプ30 渡邊　円香
- 13:05 13:35-14:05 (バーチャル) ボディコンバット30
- 14:05 14:35-15:05 (バーチャル) ボディアタック30
- 15:00 15:30-18:00 卓球
- 18:00 18:30-19:00 (バーチャル) ボディパンプ30
- 18:50 19:20-20:05 フラダンス45 西宮　伸子
- 19:50 20:20-21:05 ボディバランス45 林　茂憲

プール
- 10:45-11:15 平泳ぎはじめて 安藤　直子
- 11:30-12:00 アクアウォーキング＆ジョギング30 亀田　孝紀
- 12:15-12:45 はじめてプール 亀田 孝紀 / クロール初中級 安藤 直子
- 13:00-13:30 バタフライはじめて 安藤 直子 / バタフライ初中級 亀田 孝紀
- 15:00-19:00 ジュニアスイミングスクール（4コース使用）
- 19:00-19:30 クロール初級 亀田　孝紀
- 19:40-20:10 背泳ぎ初級 王子　丈翔
- 20:20-20:50 平泳ぎ初級 王子　丈翔

金曜日

スタジオA
- 10:00 10:30-11:15 機能改善教室45 渡邊 真里恵
- 11:05 11:35-12:20 ボディコンバット45 渡邊　円香
- 12:20 12:50-13:35 トータルボディコンディショニング45 MA-SA
- 13:20 13:50-14:30 エアロ40（初級） MA-SA
- 14:25 14:55-15:40 フラダンス45 西宮　伸子
- 19:15 19:45-20:30 ボディステップ45 吉田　那桜
- 20:20 20:50-21:35 ボディパンプ45 志田　真一

スタジオB
- 10:00 10:30-11:10 エアロ40（中級） 西野　照代
- 11:00 11:30-11:50 週替わりショートレッスン 高木　愛加
- 11:35 12:05-12:35 ストレッチポール30 高木　愛加
- 12:20 12:50-13:20 (バーチャル) ボディアタック30
- 13:25 13:55-14:40 ボディバランス45 林　茂憲
- 14:30 15:00-17:45 卓球
- 17:45 18:15-19:00 (バーチャル) ボディバランス45
- 18:40 19:10-19:40 (バーチャル) ボディアタック30
- 19:25 19:55-20:40 (バーチャル) ボディコンバット45
- 20:20 20:50-21:35 (バーチャル) ボディバランス45

プール
- 10:45-11:15 アクアウォーキング 細谷　恵梨
- 11:30-12:00 背泳ぎ初級 武藤 弘明 / 背泳ぎ中級 亀田 孝紀
- 12:15-12:45 平泳ぎ初中級 武藤　弘明
- 13:00-13:45 マスターズ45（入門・初級・中上級） 細谷　恵梨
- ※週替わり ショートレッスン 【1.3.5週目】ミニポール エクササイズ20 【2.4週目】青竹エクササイズ20
- 15:30-18:30 ジュニアスイミングスクール（4コース使用）
- 19:00-19:30 バタフライ初級 亀田　孝紀
- 19:40-20:10 平泳ぎ初級 田中　皓稀
- 20:30-21:15 マスターズ45（入門・初級・中上級） 田中　皓稀

土曜日

スタジオA
- 10:00 10:30-11:15 ヨガ45 近藤　園子
- 11:00 11:30-12:15 ピラティス45 南原　亜佐子
- 12:30 13:00-13:45 ペルビックストレッチ45 岡崎　静枝
- 13:35 14:05-14:35 レズミルズDANCE30 末富　麻衣
- 14:25 14:55-15:40 ボディコンバット45 末富　麻衣
- 15:40 16:10-17:10 ペルビックストレッチ60 関　真由美
- 17:00 17:30-18:00 ラティカルパワー30 亀田　孝紀

スタジオB
- 10:00 10:30-11:10 エアロ40（中級） 山縣　真理子
- 11:00 11:30-12:10 ステップ40（中級） 山縣　真理子
- 11:55 12:25-12:55 ラティカルパワー30 亀田　孝紀
- 12:50 13:20-13:50 (バーチャル) レズミルズCORE30
- 14:00 14:30-17:15 卓球
- 17:40 18:10-18:40 (バーチャル) ボディアタック30

プール
- 10:45-11:15 アクアビクス30 福島　わかな
- 11:30-12:00 バタフライはじめて 細谷 恵梨 / バタフライ初中級 飯塚 一志(武藤)
- 12:15-12:45 背泳ぎ初中級 安藤　直子
- 13:00-17:00 ジュニアスイミングスクール（4コース使用）
- 17:30-18:00 クロールはじめて 渡邊 日和 / バタフライ初級 王子 丈翔
- 18:10-18:40 背泳ぎ初級 安藤　直子
- 19:00-19:45 マスターズ45（入門・初級・中上級） 細谷　恵梨

日曜日

スタジオA
- 9:50~10:05 1階玄関抽選券配布
- 10:30-11:15 ZUMBA (45min) 船橋　美帆
- 11:05 11:35-12:15 ラテンエアロ40 船橋　美帆
- 12:10 12:40-13:40 ボディバランス60 吉田　那桜
- 13:30 14:00-14:40 エアロ40（中級） 鈴木　由美子
- 14:45 15:15-16:15 ボディパンプ60 志田　真一
- 16:00 16:30-17:15 ボディアタック45 三浦　諒太
- 17:00 17:30-18:15 ボディコンバット45 林　茂憲

スタジオB
- 10:00 10:30-11:15 ファンクショナルローラービティス45 岡崎　静枝
- 11:05 11:35-12:20 ペルビックストレッチ45 岡崎　静枝
- 12:10 12:40-13:25 (バーチャル) ボディコンバット45
- 13:15 13:45-17:30 卓球
- 18:00 18:30-19:00 (バーチャル) ボディバランス30

プール
- 12:00-12:30 週替わり初級 田中　皓稀
- 12:45-13:15 エンジョイマスターズ 田中　皓稀
- 週替わり初級 1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 5週目 泳法自由
- 17:00-17:30 クロール初級 安藤　直子
- 17:40-18:10 平泳ぎ初級 安藤　直子

各プログラム上に記載している時間は
整理券配布開始時間です。
無くなり次第終了となりますのでご了承願います。

- クラス内容、運動強度、難易度の確認をしてからのご参加をお勧めします。
- プログラムへの途中参加は、安全管理上ご遠慮ください。
- 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いましょう。
- 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。

・・・初心者の方でも安心してご参加いただけます。