

スパークひたちなか 4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	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	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	プール
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SCORE30	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 根本
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ZDANCE30	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 向野 陽子	11:35-12:20 ピラティス45 向野 陽子	11:30-12:00 レスミルSCORE30	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SCORE30	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 バタフライ中級 中山 根本	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 背泳ぎ中級 菅谷 根本	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SCORE30	12:00-12:30 平泳ぎ初級 平泳ぎ中級 根本 菅谷
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	12:40-13:10 クロール初級 クロール中級 根本 菅谷	13:00	13:05-14:05 ボディコンバット30 中嶋 颯汰	13:35-14:05 週替わり30 小泉 美雪	13:30-14:00 レスミルSCORE30	12:40-13:10 平泳ぎ初級 平泳ぎ中級 中山 菅谷	13:00	13:05-14:15 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	12:40-13:10 背泳ぎ初級 背泳ぎ中級 菅谷 中山
14:00	14:25-15:10 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SCORE30	13:20-14:05 マスターズ45 菅谷 雅人(高津)	14:00	14:30-15:00 レスミル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	14:30-15:00 レスミルSCORE30	13:20-14:05 マスターズ45 菅谷 雅人(細金)	14:00	14:30-15:15 ZUMBA45 関 真由美	14:25-15:25 太極拳60 (楊名時) 池田 保	14:30-15:00 ボディバランス30FX	13:20-13:50 フィッシング 根本 昌美
15:00	15:30-16:00 腰痛予防体操30 森田 由紀子				15:00	15:20-16:05 ボディバランス45 小泉 美雪				15:00	15:05-16:05 ミニボールエクササイズ30 中嶋 颯汰			
16:00				ジュニアスクール	16:00				ジュニアスクール	16:00				ジュニアスクール
17:00					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				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ZDANCE30	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SCORE30	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 小川 恵祐(中嶋)	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 高津 秀之	20:35-21:05 レスミルSCORE30	20:15-20:45 バタフライ初級 バタフライ中級 小川 恵祐	20:00	20:20-21:05 レスミルZDANCE45 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 背泳ぎ中級 小川 恵祐	
21:00	21:15-22:00 ボディバランス45 小泉 美雪			6日 クロール 13日 背泳ぎ 20日 平泳ぎ 27日 バタフライ	21:00	21:25-22:10 ボディコンバット45 中嶋 颯汰			21:00-21:45 マスターズ45 小川 恵祐(細金)	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 小川 恵祐(海野)
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 4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 レスミルズDANCE30	10:30-11:15 アクアスナ45 megu	11:00	10:30-11:15 ZUMBA45 megu	10:15-11:00 ヨガ45 向野 陽子			11:00	10:20-11:00 エアロ40(初級) 週替わり	4/5 エアロ40(初級)甲高 4/12 エアロ40(初級)甲高 4/19 レズミルズDANCE45 鴨志田 晴志	(10:35~)	ジュニアスクール
12:00	(11:00~)	(10:50~)	(10:50~)		12:00	(11:05~)				12:00	11:20-12:20 フラダンス60	4/26 エアロ40(初級)清水	(11:35~)	ジュニアスクール
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 ポディコンバット30	11:30-12:00 はじめて平泳ぎ 根本 昌美	13:00	11:35-12:20 レスミルズDANCE45 比企 望		(11:30~)		13:00	12:00-12:30 クロール初・中級 菅谷 雅人	11:55-12:15 トレーナー 筋膜アプローチ20		
14:00	12:30-13:30 フラダンス60 コマケイフラーハウ 2Fカウンター抽選券配布 (12:50~13:20)	(11:55~)	(11:50~)		14:00	12:05~)		12:00-12:30 レスミルズSCORE30		14:00	12:40-13:10 4泳法30 菅谷 雅人	12:25-12:45 中級編 ミニボールエクササイズ20		
15:00	13:50-14:35 ヘルピック 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 ポディバランス30FX	12:10-12:40 クロール初級・クロール中級 根本 中山	15:00	12:35-13:20 ポディコンバット45 SATOMI	(12:20~)			15:00	13:50-14:50 ヨガ60 庄司(第1・3・5) 仙田(第2・4)	12:55-13:25 週替わり30 トレーナー	5日・19日 ストレッチ 12日・26日 健康体操	
16:00	(14:25~)	(13:40~)			16:00	(13:10~)	(13:15~)	(13:15~)		16:00	13:50-14:50 ポディバランス60 鴨志田 依里			
17:00	14:55-15:40 ポディバランス45 森田 由紀子	14:10-15:10 ヨガ60 則次 香織	13:10-13:40 レスミルズSCORE30	13:30-14:15 マスターズ45 菅谷 雅人(山内)	17:00	13:40-14:25 ポディアタック45 SATOMI	(14:00~)	(14:15~)		17:00	14:00-14:30 アクアグローブ30 福地 正義			
18:00	(17:35~)				18:00	14:45-15:30 ポディパンパ45 岩崎 信幸	14:30-15:15 ヘルピック ストレッチ45 まあさ	(14:15~)		18:00	14:55-15:45 レスミルズDANCE30 高津 秀之	14:15-14:45 ポディコンバット30		
19:00	18:05-18:45 ステップ40(初級) 甲高 布美子				19:00			(14:35~)		19:00	15:05-15:35 レスミルズSCORE30 高津 秀之	14:30-14:55 レスミルズDANCE45		
20:00	(18:30~)				20:00			(15:15~)		20:00	15:55-16:40 ポディコンバット45 高橋 愛美	15:00-15:45 レスミルズDANCE45		
21:00	19:00-19:45 ヨガ45 仙田 美智代				21:00			15:45-16:15 ポディコンバット30		21:00	16:00-16:30 ストレッチボール30 トレーナー	16:00-16:45 ポディバランス45FX		
22:00	(19:35~)				22:00			(16:00~)		22:00	17:00-18:00 ポディパンパ60 高津 秀之			
23:00	20:05-21:05 ポディバランス60 高津 秀之				23:00			16:30-17:30 ポディバランス60		23:00				
24:00	(20:50~)				24:00			(17:45~)		24:00				
25:00	21:20-22:05 ポディアタック45 高津 秀之				25:00			18:15-18:45 レスミルズDANCE30		25:00				
26:00					26:00			(18:40~)		26:00				
27:00					27:00			19:10-20:10 ポディコンバット60 中嶋 颯汰		27:00				
28:00					28:00					28:00				
29:00					29:00					29:00				
30:00					30:00					30:00				
31:00					31:00					31:00				
32:00					32:00					32:00				
33:00					33:00					33:00				
34:00					34:00					34:00				
35:00					35:00					35:00				
36:00					36:00					36:00				
37:00					37:00					37:00				
38:00					38:00					38:00				
39:00					39:00					39:00				
40:00					40:00					40:00				
41:00					41:00					41:00				
42:00					42:00					42:00				
43:00					43:00					43:00				
44:00					44:00					44:00				
45:00					45:00					45:00				
46:00					46:00					46:00				
47:00					47:00					47:00				
48:00					48:00					48:00				
49:00					49:00					49:00				
50:00					50:00					50:00				
51:00					51:00					51:00				
52:00					52:00					52:00				
53:00					53:00					53:00				
54:00					54:00					54:00				
55:00					55:00					55:00				
56:00					56:00					56:00				
57:00					57:00					57:00				
58:00					58:00					58:00				
59:00					59:00					59:00				
60:00					60:00					60:00				

ジュニアスクール

ジュニアスクール

ジム・プールのご利用は20:30までとなります。

- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ※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。
- ・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。
- ・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)

ジム・プールのご利用は19:30までとなります。

- ★ 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。
- ★ 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いきましょう。
- ★ 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のでご了承ください。

🍀 ⇒初めての方でもご参加いただけます。

😊 ⇒このマークのあるレッスンに限り、途中退出できます。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、それまで退出しないようにご協力をお願いいたします。

🔲 ⇒前回と変更しているプログラムです