スポーツプラザ山新　鉾田

スタジオ・プール　プログラム

Active Life Design スポプラ

2026/5/1～

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00										10:00～17:00 幼児・児童 学童コース 成人会員 使用制限 1～2レーン となります		
30	10:30～11:00 杉山 AccelZ コアバランス		10:30～11:15 ヨガ 青木		10:30～11:15 エンジョイ健康エアロ 嶌田		10:30～11:15 ZUMBA 茅根	整理券配布 定員20名			10:30～11:15 ヨガ 青木	整理券配布 定員20名
11:00	15分間換気		15分間換気		15分間換気		15分間換気				15分間換気	
30	11:15～12:00 ボディコンバット45 杉山	11:15～11:45 大塚 アクアビクス	11:30～12:15 ZUMBA 萩原	11:15～11:45 ジョギトレ30 上田	11:30～12:15 ルーシーダットン 藤井	11:15～11:45 アクアビクス 大川	11:30～12:00 AccelZ ステップ 大川	11:15～11:45 GO!GO!ヒート! れいな			11:30～12:15 ボディパンプ 上田	
12:00	15分間換気	11:55～12:25 バタフライ 大塚（時間変更）	15分間換気	11:50～12:20 初級クロール 大川	15分間換気	11:50～12:05バタ足 西野	15分間換気	11:50～12:20 遠藤 クロール				
30	12:15～13:00 ヨガ ゆう（担当・内容変更）	12:30～13:15 マスターズ 大塚（時間変更）	12:30～13:00 AccelZ シェイプ 杉山	12:25～12:55 平泳ぎ 大川	12:30～13:00 ヒップアップトレ30 上田	12:10～12:40 インターバル 西野	12:15～13:00 ピラティス 杉山	12:25～12:55 遠藤 背泳ぎ	12:15～13:00 すっきり爽快エアロ 安達			
13:00												
30									13:15～14:00 はずまないエアロ 押野			
14:00									15分間換気			
30									14:15～15:00 ボディメイク 押野			
15:00							14:30～15:45 大人の為の バレエ教室 （有料クラス） 須崎		15分間換気			
30		15:30～18:30 幼児・児童 学童コース 成人会員 使用制限 1～2レーン となります		15:30～18:30 幼児・児童 学童コース 成人会員 使用制限 1～2レーン となります		15:30～18:30 幼児・児童 学童コース 成人会員 使用制限 1～2レーン となります		15:30～18:30 幼児・児童 学童コース 成人会員 使用制限 1～2レーン となります	15:15～16:00 ボディケア 押野			
16:00	16:00～17:15 Jr. バレエ教室 ① （有料クラス） 須崎				16:15～17:15 Jr. 体育スクール① （有料クラス）							
30							16:20～17:35 Jr. バレエ ポワント準備クラス （有料レッスン）					
17:00	17:30～18:45 Jr. バレエ教室 ② （有料クラス） 須崎				17:30～18:30 Jr. 体育スクール② （有料クラス）							
30							17:45～19:00 Jr.バレエ ポワントシニアクラス （有料レッスン） 須崎					
18:00												
30									18:30～19:00 ユーバウンド30 上田			
19:00	19:00～19:45 ボディケア＆ブロック 押野	整理券配布 定員25名	19:15～20:00 ユーバウンド 大塚	整理券配布 定員20名	19:15～20:00 ボディパンプ 上田	整理券配布 定員20名	19:15～20:00 ファイドウ45 遠藤		15分間換気	整理券配布 定員20名		
30	15分間換気		15分間換気		15分間換気		15分間換気		19:15～20:00 ボディコンバット45 杉山			
20:00	20:00～20:45 燃やせ体脂肪エアロ 押野	20:00～20:30 アクアビクス 大川	20:15～21:00 ボディアタック45 安達	20:00～20:30 エキサイトアクア 遠藤	20:15～21:00 ZUMBA 杉山	20:00～20:30 7・21日 平泳ぎ 14・28日 バタフライ 大塚	20:15～21:00 ヨガ 川又					
30		20:40～21:10 クロール 大川		20:40～21:10 背泳ぎ 遠藤		20:35～21:05 インターバル 大塚						
21:00												
30												
22:00	22:00閉館		22:00閉館		22:00閉館		22:00閉館		21:00閉館		18:00閉館	

■営業時間
火 ～ 金　10:00～22:00
土 曜 日　10:00～21:00
日/祝日　10:00～18:00

※こまめに水分補給を行いましょう。

器具を使用するクラスのみ整理券を10分前に配布致します。配布場所は、2階ラウンジとなります。