

スパークひたちなか 6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		スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール		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~) 10:20-11:05 ボディバランス45 森田 由紀子	(10:00~) 10:30-11:00 モーニングストレッチ30 高津 秀之	VIRTUAL	10:30-11:00 アクアピクス30 君島 恵子	10:30	(10:00~) 10:15-11:15 ヨガ60 向野 陽子	(10:00~) 10:20-10:50 ダンベルチューブ30 森田 由紀子	VIRTUAL	10:30-11:00 アクアピクス30 君島 恵子	10:30	(10:00~) 10:30-11:20 エアロ50(中級) 関口 雅代	(10:15~) 10:45-11:15 健康体操30 比企 望	VIRTUAL	4日・18日 11日・25日 アクアスピード アクアボール	
11:00	11:20-12:05 ZUMBA45 YUKO	(10:55~) 11:25-11:55 バランスボール30 森田 由紀子	(10:50~) 11:20-11:50 レスミルSDANCE30	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	(11:05~) 11:35-12:20 ピラティス45 向野 陽子	(11:00~) 11:30-12:00 レスミルSCORE30	11:10-11:40 はじめてバタフライ 中山 真美	11:00	(11:05~) 11:35-12:20 バレトン45 清水 理恵子	(11:05~) 11:35-12:05 ストレッチボール30 比企 望	(11:00~) 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	(11:55~) 12:25-13:10 ボディパンプ45 岩崎 信幸	(11:50~) 12:20-13:05 機能改善教室45 船橋 美帆	(12:00~) 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 三浦	12:00	(12:00~) 12:30-13:15 FRP45 あや	(12:05~) 12:35-13:20 ZUMBA GOLD45 YUKO	(12:00~) 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 小川	12:00	(12:05~) 12:35-13:20 ボディバランス45 森田 由紀子	(11:55~) 12:25-13:10 ヨガ45 まさあ	(12:00~) 12:30-13:00 レスミルSCORE30	12:00-12:30 平泳ぎ初級 平泳ぎ中級 中山 菅谷	
13:00	(12:55~) 13:25-14:10 ボディコンバット45 SATOMI	(12:50~) 13:20-14:05 ストレッチ45 船橋 美帆	(12:55~) 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 中山 菅谷	13:00	(13:05~) 13:35-14:05 ファイドゥ30 小川 恵祐	(13:05~) 13:35-14:05 週替わり30 小泉 美雪	(13:00~) 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 三浦	13:00	(13:05~) 13:35-14:15 ステップ40(初級) 市毛 英男	(13:05~) 13:35-14:05 腰痛予防体操30 森田 由紀子	(13:05~) 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 細金	
14:00	(13:55~) 14:25-15:05 ラテンエアロ40 船橋 美帆	(13:50~) 14:20-15:20 太極拳60 (楊名時) 池田 保	(13:45~) 14:15-14:45 レスミルSCORE30 (14:25~) 14:55-15:25 レスミルSDANCE30	13:20-14:05 マスターズ45 菅谷 雅人(高津)	14:00	(14:00~) 14:30-15:00 レスミルstone30 小泉 美雪	(13:55~) 14:25-15:10 バランス コーディネーション45 清水 理恵子	(14:00~) 14:30-15:00 レスミルSDANCE30	13:20-14:05 マスターズ45 菅谷 雅人(細金)	14:00	(14:00~) 14:30-15:15 ZUMBA45 関 真由美	(13:55~) 14:25-15:25 太極拳60 (楊名時) 池田 保	(14:00~) 14:30-15:00 ボディバランス30FX	13:20-13:50 フィッシング 小川 恵祐	
15:00	(15:00~) 15:30-16:00 腰痛予防体操30 森田 由紀子	(15:00~) 15:30-16:00 腰痛予防体操30 森田 由紀子	(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	(14:50~) 15:20-16:05 ボディバランス45 小泉 美雪	(14:50~) 15:20-16:05 ボディバランス45 小泉 美雪	(14:50~) 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	(15:05~) 15:35-16:05 週替わり30	(15:05~) 15:35-16:05 週替わり30	(15:05~) 15:35-16:05 週替わり30	ジュニアスクール	
16:00	(17:05~) 17:35-18:05 ミニボールエクササイズ20	(17:05~) 17:35-18:05 ミニボールエクササイズ20	(17:05~) 17:35-18:05 ミニボールエクササイズ20		16:00	(17:35~) 18:05-18:55 エアロ50(中級) 市毛 英男	(17:35~) 18:05-18:55 エアロ50(中級) 市毛 英男	(17:35~) 18:05-18:55 エアロ50(中級) 市毛 英男		16:00	(17:45~) 18:15-18:55 エアロ40(中級) 佐藤 雅美	(17:45~) 18:15-18:55 エアロ40(中級) 佐藤 雅美	(17:45~) 18:15-18:55 エアロ40(中級) 佐藤 雅美		ジュニアスクール
17:00	(18:35~) 19:05-19:50 ボディジャム45 高橋 愛美	(18:45~) 19:15-20:00 FRP45 岡崎 静枝	(18:45~) 19:15-19:45 ボディアタック30		17:00	(18:45~) 19:15-20:15 ボディパンプ60 岩崎 信幸	(18:45~) 19:15-19:45 はじめてエアロ30 市毛 英男	(18:45~) 19:15-19:45 レスミルSDANCE30		17:00	(18:45~) 19:15-20:00 Dance fitness fusion45 佐藤 雅美	(18:45~) 19:15-19:45 ストレッチボール30 辻井 菜	(18:45~) 19:15-19:45 レスミルSCORE30		
18:00	(19:40~) 20:10-20:55 レスミルstone45 小泉 美雪	(19:45~) 20:15-21:00 ヘルピック ストレッチ45 関 真由美	(19:45~) 20:15-20:45 ボディコンバット30	18:00	(20:05~) 20:35-21:05 レスミルSCORE30 高津 秀之	(19:35~) 20:05-21:05 コマキエイフラハラウ 高津 秀之	(20:05~) 20:35-21:05 レスミルSCORE30	18:00	(19:50~) 20:20-21:05 レスミルSDANCE45 鴨志田 依里	(19:50~) 20:20-21:05 レスミルSDANCE45 鴨志田 依里	(19:50~) 20:20-21:05 レスミルSDANCE45 鴨志田 依里	18:00	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI		
19:00	(20:45~) 21:15-22:00 ボディバランス45 小泉 美雪	(20:45~) 21:15-22:00 ボディバランス45 小泉 美雪	(20:45~) 21:15-22:00 ボディバランス45 小泉 美雪	19:00	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI	19:00	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI	19:00	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI	19:00	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI
20:00	(20:45~) 21:15-22:00 ボディバランス45 小泉 美雪	(20:45~) 21:15-22:00 ボディバランス45 小泉 美雪	(20:45~) 21:15-22:00 ボディバランス45 小泉 美雪	20:00	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI	20:00	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI	20:00	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI	20:00	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI
21:00	(20:45~) 21:15-22:00 ボディバランス45 小泉 美雪	(20:45~) 21:15-22:00 ボディバランス45 小泉 美雪	(20:45~) 21:15-22:00 ボディバランス45 小泉 美雪	21:00	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI	21:00	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI	21:00	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI	21:00	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI
22:00	(20:45~) 21:15-22:00 ボディバランス45 小泉 美雪	(20:45~) 21:15-22:00 ボディバランス45 小泉 美雪	(20:45~) 21:15-22:00 ボディバランス45 小泉 美雪	22:00	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI	22:00	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI	22:00	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI	22:00	(20:55~) 21:25-22:10 ボディコンバット45 SATOMI
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 6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			VIRTUAL (10:00~)		10:00			VIRTUAL (10:00~)		10:00			VIRTUAL (10:00~)	
10:30	ZUMBA45 船橋 美帆	はじめてエアロ30 清水 理恵子	レスミルSDANCE30	アクアスナ45	10:30	ZUMBA45 megu	ヨガ45 向野 陽子			10:30	10:20-11:00 交替わり	エアロ40(初級) 7日・14日・21日 甲高IR		ジュニアスクール
11:00				megu	11:00					11:00				
11:30	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 ポティコンパット30	11:30-12:00 はじめて平泳ぎ 菅谷 雅人	11:30	11:05-12:20 レスミルSDANCE45 比企 望				11:30	11:20-12:20 フラダンス60		11:05-11:50 レスミルSDANCE45	
12:00					12:00					12:00	12:00-12:30 クロール初級 菅谷 雅人	12:00-12:20 トレーナー 筋線アプローチ20		
12:30	フラダンス60	12:25-12:55 ダンバルチューブ30 比企 望	12:20-12:50 ポティバランス30FX	12:10-12:40 クロール初級 小川 中山	12:30	12:05-12:30 ポティコンパット45 SATOMI				12:30	12:05-12:30 ヨガ60	12:30-13:00 交替わり30 トレーナー		7日・21日 ストレッチ
13:00	コマキケイフラハラウ	13:10-13:55 FRP45 岡崎 静枝	13:10-13:40 レスミルSCORE30	12:50-13:20 バタフライ初級 小川 菅谷	13:00		12:20-13:00 ストレッチ30 比企 望			13:00	13:50-14:50 ボティバランス60			14日・28日 健康体操
13:30					13:30					13:30	13:20-14:50 ボティパンプ60			
14:00	ヘルビック ストレッチ45 関 真由美	13:40-14:25 ヨガ60 則次 香織		13:30-14:15 マスターズ45 菅谷 雅人(山内)	14:00	13:40-14:25 ボティアタック45 SATOMI	13:45-14:15 ストレッチボール30 比企 望	13:45-14:15 ポティバランス30FX		14:00	14:35-15:15 ボティコンパット45 高橋 愛美			
14:30					14:30					14:30	14:35-15:15 ボティパンプ60			
15:00	ボティバランス45				15:00	14:45-15:30 ボティパンプ45 岩崎 信幸	14:30-15:15 ストレッチ45 まあさ	14:45-15:15 レスミルSDANCE30		15:00	15:05-15:35 レスミルSCORE30 高津 秀之			14:45-15:15 アクアグローブ30 福地 正義
15:30					15:30					15:30	15:00-15:45 レスミルSDANCE45			
16:00					16:00					16:00	15:55-16:40 ボティコンパット45 高橋 愛美			
16:30					16:30					16:30	16:00-16:30 ストレッチボール30 トレーナー			
17:00					17:00					17:00	16:30-17:00 ボティパンプ60			
17:30					17:30					17:30	17:00-17:45 マスターズ45 小川 恵祐			
18:00	ステップ40(初級) 甲高 布美子		17:45-18:15 ポティバランス30FX		18:00	17:45-18:15 ボティステップ60 岡野 知聡		17:45-18:15 レスミルSDANCE30		18:00	17:45-18:15 ボティパンプ60 高津 秀之			
18:30			17:55-18:25 ポティアタック30		18:30					18:30				
19:00	ファイドウ45 小川 恵祐		18:45-19:15 レスミルSDANCE30		19:00					19:00				
19:30			19:30-20:00 アクアグローブ30 福地 正義		19:30					19:30				
20:00	ボティバランス60	19:30-20:45 ヨガ45 仙田 美智代	20:00-20:30 レスミルSCORE30	20:15-20:45 平泳ぎ初級 細金 さくら	20:00					20:00				
20:30					20:30					20:30				
21:00	高津 秀之				21:00					21:00				
21:30	ボティアタック45				21:30					21:30				
22:00	高津 秀之				22:00					22:00				
22:30					22:30					22:30				

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19:30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。

- ・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(10:00~10:10) チェックイン後にお取りください。10:10~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)

- ★ 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。
- 🔲 ⇒は前回と変更しているプログラムです

ジム・プールのご利用は22:30までとなります。