スパークひたちなか　9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

	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
10:00	(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 藤田　大夢	VIRTUAL	10：30-11：00 アクアビクス30 君島　恵子
:30	2Fカウンター抽選券配布 (10:20～10:50)	(10:55～)	(10:50～) 11：20-11：50 レズミルズDANCE30	11：10-11：40 はじめてクロール 三浦　未来
11:00				
:30	11：20-12：05 ZUMBA45 YUKO	11：25-11：55 バランスボール30 森田　由紀子		12：00-12：30 バタフライ初級 菅　谷 バタフライ中級 三　浦
12:00	(11:50～)	(11:50～)	(12:00～)	
:30	12：20-13：05 ボディパンプ45 岩﨑　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	12：40-13：10 クロール初級 菅　谷 クロール中級 三　浦
13:00	(12:50～)	(12:50～)	(12:55～)	
:30	13：20-14：05 ボディコンバット45 SATOMI	13：20-14：05 ベルビック ストレッチ45 船橋　美帆	13：25-13：55 ボディバランス30FX	13：20-14：05 マスターズ45 菅谷　雅人
14:00	(13:55～)	(13:50～)	(13:45～)	
:30	14：25-15：05 週替わり40 船橋　美帆	14：20-15：20 太極拳60 （楊名時） 池田　保	14：15-14：45 レズミルズCORE30	
15:00			(14:25～)	
:30	(15:00～)		14：55-15：25 レズミルズDANCE30	
16:00	15：30-16：00 腰痛予防体操30 森田　由紀子	Aスタジオ 14:25-15:05 週替わり40 7日 ZUMBA　GOLD 14日・28日 ラテンエアロ		ジュニアスクール
:30	(17:05～)			
17:00	17：35-17：55　岩﨑信幸 ミニボールエクササイズ20			
:30	(17:45～)			
18:00	18：15-18：45 ボディパンプ30 岩﨑　信幸			
:30	(18:35～)	(18:45～)	(18:45～)	
19:00	19：05-19：50 ボディジャム45 髙橋　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 アクアビクス30 君島　恵子
:30	(19:40～)	(19:45～)	(19:45～)	
20:00	20：10-20：55 レズミルズtone45 小泉　美雪	20：15-21：00 ベルビック 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 背泳ぎ初中級　※9月休講 細金　さくら
:30	(20:45～)		(20:45～)	
21:00	21：15-22：00 ボディバランス45 小泉　美雪		21：15-21：45 GRIT30(カーディオ)	
:30				
22:00				
:30	ジム・プールのご利用は22：30までとなります。			

水曜日

	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
10:00	(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 (10:00～) 10：30-11：00 レズミルズCORE30	10：15-10：30 お目覚め体操　中山真美 10：30-11：00 アクアビクス30 君島　恵子
:30	2Fカウンター抽選券配布 (10:30～11:00)	11：00-11：20　森田由紀子 筋膜アプローチ20		11：10-11：40 はじめてバタフライ 中山　真美
11:00	11：30-12：10 エアロ40(初級) 平野　幸子	(11:05～) 11：35-12：20 ピラティス45 向野　陽子	(11:00～) 11：30-12：00 ボディコンバット30	
:30				12：00-12：30 背泳ぎ初級 菅　谷 背泳ぎ中級 古川
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	12：40-13：10 平泳ぎ初級 古　川 平泳ぎ中級 三　浦
:30				
13:00	(13:05～) 13：35-14：05 ボディコンバット30 藤田　大夢	(13:05～) 13：35-14：05 週替わり30 小泉　美雪	(13:00～) 13：30-14：00 レズミルズCORE30	13：20-14：05 マスターズ45 菅谷　雅人
14:00	(14:00～) 14：30-15：00 レズミルズtone30 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		
:30	(14:50～) 15：20-16：05 ボディバランス45 小泉　美雪	Bスタジオ 13:35-14:05 週替わり30 2日・16日・30日 ミニボールエクササイズ 9日 バランスボール		ジュニアスクール
16:00				
:30				
17:00				
:30	(17:35～)		(17:55～)	
18:00	18：05-18：55 エアロ50(中級) 市毛　英男		18：25-18：55 レズミルズCORE30	
:30	(18:45～)	(18:45～)	(18:45～)	
19:00	19：15-20：15 ボディパンプ60 岩﨑　信幸	19：15-19：45 はじめてエアロ30 市毛　英男	19：15-19：45 レズミルズDANCE30	19：30-20：00 アクアビクス30 軍司　暢子
:30	(19:35～)		(20:05～)	
20:00	20：05-21：05 フラダンス60 コマキケイフラハーラウ		20：35-21：05 ボディバランス30FX	20：15-20：45 バタフライ初中級 古川　輝星
:30	(20:05～) 20：35-21：05 ボディアタック30 藤田　大夢		(21:00～) 21：30-22：00 GRIT30(カーディオ)	21：00-21：45 マスターズ45 武藤　弘明
21:00	(20:55～)			
:30	21：25-22：10 ボディコンバット45 SATOMI			
22:00				
:30	ジム・プールのご利用は22：30までとなります。			

木曜日

	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
10:00	(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 (11:00～) 11：30-12：00 レズミルズCORE30	3日・17日　アクアヌードル 10日・24日　アクアボール 10：30-11：00 週替わり３０ 中山　真美
:30	(11:05～) 11：35-12：20 バレトン45 清水　理恵子	(11:05～) 11：35-12：05 ストレッチポール30 比企　望		11：10-11：40 はじめて背泳ぎ 中山　真美
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 まあさ	(12:00～) 12：30-13：00 ボディコンバット30	12：00-12：30 平泳ぎ初級 三　浦 平泳ぎ中級 菅　谷
:30				12：40-13：10 背泳ぎ初級 菅　谷 背泳ぎ中級 中　山
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	13：20-13：50 フィンスイミング 菅谷　雅人
:30	(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	
14:00				
:30	(15:05～) 15：35-16：05 週替わり30			ジュニアスクール
15:00		3日・17日　森田 ミニボールエクササイズ 10日・24日　比企 ストレッチポール		
:30				
16:00				
:30				
17:00				
:30	(17:45～)			
18:00	18：15-18：55 エアロ40(中級) 佐藤　雅美			週替わりはじめて4泳法 3日　クロール 10日　背泳ぎ 17日　平泳ぎ 24日　バタフライ
:30	(18:45～)	(18:45～)	(18:45～)	
19:00	19：15-20：00 Dance fitness fusion45 佐藤　雅美	19：15-19：45 ストレッチポール30 辻井　栞	19：15-19：45 レズミルズCORE30	19：30-20：00 アクアビクス３０ 君島　恵子
:30	(19:50～)		(19:50～)	
20:00	20：20-21：05 レズミルズDANCE45 鴨志田　依里		20：20-20：50 ボディアタック30	20：15-20：45 週替わりはじめて４泳法 武藤　弘明
:30	(20:55～)		(20:45～)	
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 武藤　弘明
:30				
22:00				
:30	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　9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

	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
10:00	(10:00～) 10：25-11：10 ZUMBA45 船橋　美帆	(10:00～) 10：30-11：00 はじめてエアロ30 清水　理恵子	(10:00～) 10：25-10：55 レズミルスDANCE30	10：30-11：15 アクアズンバ45 megu
11:00	(11:00～) 11：30-12：10 エアロ40(初級) 清水　理恵子	(10:50～) 11：20-12：05 バランス コーディネーション45 関口　雅代	(10:50～) 11：20-11：50 ボディコンバット30	11：30-12：00 はじめて平泳ぎ 三浦　未来
12:00	12：30-13：30 フラダンス60 コマキケイフラハーラウ	(11:55～) 12：25-12：55 ダンベルチューブ30 比企　望	(11:50～) 12：20-12：50 ボディバランス30FX	12：10-12：40 クロール初級 武　藤 クロール中級 三　浦
13:00	(13:20～) 13：50-14：35 ベルビック ストレッチ45 関　真由美	(12:40～) 13：10-13：55 FRP45 岡崎　静枝	(12:40～) 13：10-13：40 レズミルスCORE30	12：50-13：20 バタフライ初級 武　藤 バタフライ中級 菅　谷
14:00	(14:25～) 14：55-15：40 ボディバランス45 森田　由紀子	(13:40～) 14：10-15：10 ヨガ60 則次　香織		13：30-14：15 マスターズ45 菅谷　雅人
15:00				ジュニアスクール
16:00				
17:00	(17:35～) 18：05-18：45 ステップ40(初級) 甲高　布美子		(17:15～) 17：45-18：15 ボディバランス30FX (17:55～) 18：25-18：55 ボディアタック30	
18:00	(18:30～) 19：00-19：45 ヨガ45 仙田　美智代		(18:45～) 19：15-19：45 レズミルスDANCE30	19：30-20：00 アクアグロープ30 福地　正義
19:00	(19:35～) 20：05-21：05 ボディコンバット60 藤田　大夢	(19:35～) 20：05-20：50 ベルビック ストレッチ45 仙田　美智代	(19:30～) 20：00-20：30 レズミルスCORE30	20：15-20：45 平泳ぎ初中級 古川　輝星
20:00	(20:50～) 21：20-22：05 ボディアタック45 藤田　大夢			21：00-21：30 やさしい25mインターバル 古川　輝星
21:00				
22:00				

ジム・プールのご利用は22：30までとなります。

土曜日

	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
10:00	(10:00～) 10：30-11：15 ZUMBA45 megu	(10:00～) 10：15-11：00 ヨガ45 向野　陽子		
11:00	(11:05～) 11：35-12：20 レズミルスDANCE45 比企　望		(11:30～) 12：00-12：30 レズミルスCORE30	12：00-12：30 クロール初中級 菅谷　雅人
12:00	(12:05～) 12：35-13：20 ボディコンバット45 SATOMI	(12:20～) 12：50-13：20 ストレッチ30 比企　望		12：40-13：10 週替わり4泳法30 菅谷　雅人
13:00	(13:10～) 13：40-14：25 ボディアタック45 SATOMI	(13:15～) 13：45-14：15 ストレッチポール30 比企　望	(13:15～) 13：45-14：15 ボディバランス30FX	5日　背泳ぎ 12日　平泳ぎ 19日　バタフライ 26日　クロール
14:00	(14:15～) 14：45-15：30 ボディパンプ45 岩﨑　信幸	(14:00～) 14：30-15：15 ベルビック ストレッチ45 まあさ	(14:15～) 14：45-15：15 レズミルスDANCE30	ジュニアスクール
15:00			(15:15～) 15：45-16：15 ボディコンバット30	
16:00			(16:00～) 16：30-17：30 ボディバランス60	
17:00	(17:45～) 18：15-19：15 ボディステップ60 岡野　知聡		(17:45～) 18：15-18：45 レズミルスDANCE30	
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				

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けます。
　※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、VIRTURL(バーチャル)となります。（映像のみのプログラム）

日曜日

	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール
10:00	(10:00～) 10：20-11：00 エアロ40(初級) 甲高　布美子			ジュニアスクール
11:00	11：20-12：20 フラダンス60 コマキケイフラハーラウ	12：00-12：20　トレーナー 筋膜アプローチ20	(10:35～) 11：05-11：50 レズミルスDANCE45	
12:00	(12:05～) 12：35-13：35 ヨガ60 庄司(第1・3・5) 仙田(第2・4)	12：30-13：00 週替わり30 トレーナー	6日 健康体操 13日・27日 ストレッチ	
13:00	(13:20～) 13：50-14：50 ボディバランス60 鴨志田　依里		(13:45～) 14：15-14：45 ボディコンバット30	14：45-15：15 アクアグロープ30 福地　正義
14:00	(14:35～) 15：05-15：35 ボディアタック30 藤田　大夢		(14:30～) 15：00-15：45 レズミルスDANCE45	
15:00	(15:25～) 15：55-16：40 ボディコンバット45 髙橋　愛美	(15:30～) 16：00-16：30 ストレッチポール30 トレーナー	(15:30～) 16：00-16：45 ボディバランス45FX	
16:00				
17:00	(16:30～) 17：00-18：00 ボディパンプ60 SATOMI			17：00-17：45 マスターズ45 古川　輝星
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				

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、
　それまで退出なさら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