Active Life Design スポプラ

スポーツプラザ山新　石岡店　スタジオ・アクアプログラムタイムスケジュール

2026/9月

＊定員：Aスタジオ４５名　Bスタジオ３５名

火曜日

Aスタジオ
- 10:30~11:30 ヨガ60 大町
- 11:50~12:35 エンジョイ健康エアロ 押野
- 12:55~13:55 メガダンス60 AKKO
- 内容・担当変更
- 14:15~15:00 ボディコンバット30 +テクニック TOSHI
- 15:15~16:00 VIRTUAL MEGADANZ
- 19:00~19:45 ラディカルパワー45 野澤
- 定員30名
- 20:00~20:45 ZUMBA45 高須
- 21:00~21:45 ボディコンバット45 HARU

Bスタジオ
- 10:30~11:00 のびのびストレッチ TOSHI
- 11:45~12:45 フラダンス 奥野
- 14:10~14:55 リフレッシュストレッチ AKKO
- 19:10~19:55 リフレッシュヨガ マイ

Cスタジオ
- 19:00~20:00 フラメンコカルチャー 有料プログラム
- 20:15~21:15 フラメンコカルチャー 有料プログラム

SCプール
- 10:30~11:00 水中ウォーク 小原
- 11:00~11:30 アクアビクス 木村
- 11:30~12:00 クロールの呼吸 小原
- 12:00~12:30 はじめてバタフライ 小原
- 12:30~13:15 中上級 森
- 15:00~18:45 ジュニアクラス
- 20:00~20:30 はじめてバタフライ 柔案
- 20:30~21:00 はじめてクロール 柔案

水曜日

Aスタジオ
- 10:30~11:30 すっきり爽快エアロ60 薄井
- 11:50~12:35 はじめてエアロ Yuki
- 12:55~13:40 ZUMBA45 瀬川
- 14:00~15:00 ピラティス60 瀬川
- 15:15~15:45 VIRTUAL LATIN DANCE
- 19:30~20:15 燃やせ体脂肪エアロ 押野
- 内容変更
- 20:30~21:15 ファイドウ45 木村

Bスタジオ
- 10:30~11:00 青竹体操 千葉
- 内容・担当変更
- 12:45~13:45 太極拳 桑原
- 19:30~20:15 クリバルヨガ メイ
- 20:35~21:20 ボディケア 押野

SCプール
- 10:30~11:00 きれいにクロール 砂盃
- 11:00~11:30 水中ウォーク 久保田
- 11:30~12:00 エキサイティング 森
- 12:05~12:50 はじめて平泳ぎ 砂盃
- 12:50~13:20 中級 久保田
- 15:00~18:45 ジュニアクラス
- 20:00~20:30 はじめて背泳ぎ 高岡
- 20:30~21:00 中級 高岡

木曜日

Aスタジオ
- 10:30~11:30 ボディケア60 整 押野
- 11:50~12:35 ZUMBA45 ShuShu
- 12:55~13:40 ボディバンプ30 +テクニック KAZU
- 定員30名
- 14:00~14:45 メガダンス45 maki
- 内容変更（期間限定）
- 15:00~15:15 VIRTUAL STRETCHING
- 15:30~16:15 VIRTUAL MEGADANZ
- 19:30~20:15 らくらくステップ 篠原
- 定員30名
- 20:35~21:20 オリジナル45 篠原

Bスタジオ
- 10:30~11:30 フラダンス カルチャー 有料プログラム
- 11:50~12:40 エンジョイ健康エアロ 押野
- 13:15~13:45 青竹体操 千葉
- 14:00~14:30 ストレッチポール 木村
- 19:30~20:15 キーマックス 里予澤
- 定員18名
- 20:30~21:15 かんたんHIPHOP 船見

Cスタジオ
- 15:00~16:00 フラメンコカルチャー 有料プログラム
- 19:00~20:00 フラメンコカルチャー 有料プログラム

SCプール
- 10:30~11:00 水中ウォーク 木村
- 11:00~11:30 エキサイティングウォーター 齋藤
- 11:30~12:00 はじめて背泳ぎ 久保田
- 12:00~12:45 中上級 齋藤
- 15:00~18:45 ジュニアクラス
- 20:00~20:30 きれいにクロール 小原
- 20:30~21:00 はじめて平泳ぎ 小原

金曜日

Aスタジオ
- 10:30~11:15 ラテンエアロ 鎌田
- 11:35~12:20 ユーバウンド45 鎌田
- 定員30名
- 12:45~13:30 パワーカーディオ45 野澤
- 13:45~14:15 VIRTUAL YOGA
- 14:30~15:15 VIRTUAL MEGADANZ
- 定員30名
- 19:30~20:15 ユーバウンド45 里予澤
- 20:35~21:20 ファイドウ45 小川
- 内容・担当変更

Bスタジオ
- 10:30~11:30 自力整体60 中村
- 11:50~12:35 はじめてエアロ 薗部
- 20:00~20:30 ストレッチポール 市原

SCプール
- 10:30~11:00 腰痛改善ウォーク 森
- 11:00~11:30 週替わりはじめて4泳法 森
  - 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
- 12:00~12:30 週替わりきれいに4泳法 砂盃
- 12:30~13:00 中級 砂盃
- 週替わりきれいに4泳法内容
  - 1週目 バタフライ
  - 2週目 平泳ぎ
  - 3週目 背泳ぎ
  - 4週目 クロール
- 15:00~18:45 ジュニアクラス
- 週替わりはじめて4泳法内容
- 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
- 20:00~20:30 週替わりはじめて4泳法 齋藤
- 20:30~21:00 中上級 齋藤

土曜日

Aスタジオ
- 10:30~11:15 燃やせ体脂肪エアロ45 押野
- 内容変更
- 11:50~12:35 ラディカルパワー45 野澤
- 定員30名
- 12:50~13:35 ファイドウ45 木村
- 13:50~14:35 ユーバウンド45 小川
- 内容・担当変更
- 14:50~15:20 VIRTUAL OXIGENO
- 15:35~15:50 VIRTUAL YOGA
- 18:15~19:00 ピラティス45 額賀
- 19:20~20:05 オリジナル45 篠原

Bスタジオ
- 10:30~11:20 エンジョイ健康エアロ 羽田野
- 11:35~12:05 はじめてステップ 羽田野
- 定員25名
- 12:20~13:05 ソフトヨガ
- 13:20~14:05 かんたんHIPHOP 船見

SCプール
- 10:30~11:30 水中ウォーク 齋藤
- 11:30~12:00 はじめてクロール 齋藤
- 5日 松田IR 12日/26日 メイIR
- 13:00~18:30 ジュニアクラス
- 18:45~19:15 水中ウォーク 柔案
- 19:15~19:45 週替わりはじめて4泳法 柔案
- 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

日曜日

Aスタジオ
- 10:30~11:15 エンジョイ健康エアロ 篠原
- 11:35~12:20 ステップ1 篠原
- 定員30名
- 12:40~13:30 メガダンス maki
- 内容変更（期間限定）
- 13:50~14:35 ボディバンプ45 KAZU
- 定員30名
- 14:55~15:40 ユーバウンド45 野澤
- 定員30名
- 15:55~16:40 ボディコンバット45 HARU
- 担当変更
- 16:55~17:25 VIRTUAL HYPER C

Bスタジオ
- 10:30~11:30 ベルビック&スリムヨガ カルチャー 有料プログラム
- 11:45~12:30 ベルビックストレッチ 薗部
- 12:50~13:35 はじめてエアロ 嶌田
- 13:50~14:35 ピラティス45 嶌田

SCプール
- 10:15~11:15 マスターズ 木村
- 14:00~17:00 ジュニアクラス

利用時間

火～金曜日
- ジム利用終了 /22：30
- ヘルススパプール利用終了 /19：00
- スイミング　プール利用終了 /22：00
- 閉館時間 /22：30

土曜日
- ジム利用終了 /21：30
- ヘルススパプール利用終了 /19：00
- スイミング　プール利用終了 /21：00
- 閉館時間 /21：30

日曜日
- ジム利用終了 /19：00
- ヘルススパプール利用終了 /18：30
- スイミング　プール利用終了 /14：00
- 閉館時間 /19：00

スポーツプラザ山新石岡ヘルススパ
0299-23-4112

整 がついているクラスは整理券配布のクラスとなります。
配布時間につきましては、朝一のクラスのみチェックイン前にフロント前にて配布、通常はレッスン開始１５分前に各スタジオ前にて配布となります。
整理券配布が無いクラスは、インストラクターの指示により入室となります。