

スパークひたちなか 7月1日~31日 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 | 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~) ボディバランス45 森田 由紀子 | (10:00~) モーニングストレッチ30 高津 秀之 | 0 VIRTUAL | 10:30-11:00 アクアピクス30 君島 恵子 | 10:30 | (10:00~) ヨガ60 向野 陽子 | (10:00~) 10:20-10:50 バランスボール30 大山 天靖 | 0 VIRTUAL | 10:30-11:00 アクアピクス30 君島 恵子 | 10:30 | (10:00~) エアロ50(中級) 関口 雅代 | (10:00~) 10:30-11:00 ストレッチボール30 比企 望 | 0 VIRTUAL | 10:15-10:30 お目覚め体操 中山真美 10:30-11:00 アクアピクス30 君島 恵子 |
| 11:00 | 2Fカウンター抽選券配布 (10:25~10:55) 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 SH'BAM30 | 11:10-11:40 はじめてクロール 根本 昌美 | 11:00 | 2Fカウンター抽選券配布 (10:30~11:00) 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 ポディコンバット30 | 11:10-11:40 はじめてパタフライ 中山 真美 | 11:00 | (11:05~) 11:35-12:20 ボディバランス45 森田 由紀子 | (10:50~) 11:20-12:05 バレトン45 清水 理恵子 | (11:00~) 11:30-12:00 ポディコンバット30 | 11:10-11:40 はじめて平泳ぎ 中山 真美 |
| 12:00 | (12:00~) 12:30-13:15 ボディパンプ45 岩崎 信幸 | (11:45~) 12:15-13:00 バランス コーディネーション45 船橋 美帆 | (12:00~) 12:30-13:00 ボディアタック30 | 12:00-12:30 パタフライ初級 パタフライ中級 中山 TANI | 12:00 | 2Fカウンター抽選券配布 (11:30~12:00) 12:30-13:15 ヘルピック ストレッチ45 関 真由美 | (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 平泳ぎ初中級 根本 昌美 | 12:00 | (12:10~) 12:40-13:10 レスミルズDANCE30 比企 望 | (11:55~) 12:25-13:10 ヨガ45 まあさ | (12:00~) 12:30-13:00 レスミルズCORE30 | 12:00-12:30 背泳ぎ初級 背泳ぎ中級 中山 根本 |
| 13:00 | (13:05~) 13:35-14:05 レスミルズCORE30 高津 秀之 | (12:45~) 13:15-14:00 ベルピック ストレッチ45 船橋 美帆 | (12:55~) 13:25-13:55 ボディバランス30FX | 13:20-14:00 週替わり4泳法40 TANI | 13:00 | (13:00~) 13:30-14:15 レスミルズDANCE45 大山 天靖 | (13:05~) 13:35-14:05 ストレッチボール30 小泉 美雪 | (13:00~) 13:30-14:00 レスミルズCORE30 | 13:20-14:05 マスターズ45 根本 昌美 | 13:00 | (13:00~) 13:30-14:10 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 レスミルズbarre30 | 12:45-13:30 4泳法45 根本 昌美 |
| 14:00 | (13:55~) 14:25-15:10 ポディコンバット45 大山 天靖 | (13:45~) 14:15-15:15 太極拳60 (楊名時) 池田 保 | (13:55~) 14:25-14:55 SH'BAM30 | 7/1:パタフライ 7/8:背泳ぎ 7/22:平泳ぎ 7/29:クロール | 14:00 | (14:05~) 14:35-15:05 レスミルズ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 | (14:55~) 15:25-16:10 ボディバランス45 小泉 美雪 | ジュニアスクール | 14:00 | (13:55~) 14:25-15:10 ZUMBA45 関 真由美 | (13:50~) 14:20-15:20 太極拳60 (楊名時) 池田 保 | (14:00~) 14:30-15:00 ボディバランス30 | ジュニアスクール |
| 15:00 | (15:00~) 15:30-16:00 腰痛予防体操30 森田 由紀子 | | | | 15:00 | | | | | 15:00 | (15:00~) 15:30-15:50 筋膜アプローチ20 大山天靖 | | | |
| 16:00 | | | | | 16:00 | | | | | 16:00 | | | | |
| 17:00 | | | | | 17:00 | | | | | 17:00 | | | | |
| 18:00 | (17:05~) 17:35-17:55 ミニボールエクササイズ20 大山天靖 | | | | 18:00 | (17:35~) 18:05-18:55 エアロ50(中級) 市毛 英男 | | | | 18:00 | (17:45~) 18:15-18:55 エアロ40(中級) 佐藤 雅美 | | | |
| 19:00 | (17:45~) 18:15-18:45 ボディパンプ30 大山 天靖 | | | | 19:00 | (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 SH'BAM30 | (18:45~) 19:15-19:45 アクアピクス30 重司 陽子 | 19:00 | (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 大山 天靖 | (18:45~) 19:15-19:45 レスミルズCORE30 | 19:30-20:00 アクアグループ 福地 正義 |
| 20:00 | (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 | 19:30-20:00 アクアピクス30 君島 恵子 | 20:00 | (20:05~) 20:35-21:05 レスミルズCORE30 高津 秀之 | (19:35~) 20:05-21:05 フラダンス60 コマキエイフラハーラウ | (20:05~) 20:35-21:05 ポディコンバット30 | 20:00-20:30 平泳ぎ初中級 TANI | 20:00 | (19:50~) 20:20-21:05 ボディパンプ45 大山 天靖 | (19:50~) 20:20-20:50 ボディアタック30 | (19:50~) 20:15-20:45 背泳ぎ初級 大谷 悠大 | |
| 21:00 | (19:40~) 20:10-20:55 レスミルズ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 ポディコンバット30 | 20:15-20:45 はじめてクロール 大谷 悠大 | 21:00 | (20:55~) 21:25-22:10 ボディバランス45 高津 秀之 | | | 20:45-21:45 マスターズ60 TANI | 21:00 | (20:55~) 21:25-22:10 ポディコンバット45 大山 天靖 | (20:40~) 21:10-21:55 ボディバランス45FX | (20:40~) 21:00-21:30 クロール初中級 大谷 悠大 | |
| 22:00 | (20:45~) 21:15-22:00 ボディバランス45 小泉 美雪 | | | 21:00-21:30 パタフライ初中級 大谷 悠大 | 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 7月1日~31日 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~) | |
| :30 | (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 | 10:25-10:55 SHBAM30 | 10:30-11:00 アクアボール/ヌードル30 中山 (1・3・5ボール/2・4・ヌードル) | :30 | (10:00~) 10:30-11:15 ZUMBA45 megu | (10:00~) 10:15-11:00 ヨガ45 向野 陽子 | | 10:30-11:00 クロール初級 根本 昌美 | :30 | (10:00~) 10:20-11:00 エアロ40(初級) 秋山 由紀 | | | ジュニアスクール |
| 11:00 | | (10:50~) | (10:50~) | 11:10-11:40 はじめて背泳ぎ 中山 真美 | 11:00 | | | | 11:15-12:00 マスターズ(入門・初級) 大谷 悠大 | 11:00 | | | (10:45~) | |
| :30 | (11:00~) 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 関口 雅代 | 11:20-11:50 ボディコンバット30 | | :30 | (11:05~) 11:35-12:20 レスミルズDANCE45 比企 望 | | | | :30 | 11:20-12:20 フラダンス60 | | 11:15-12:00 SHBAM45 | |
| 12:00 | | (11:50~) | (11:50~) | 12:00-12:30 平泳ぎ初級 平泳ぎ中級 中山 TANI | 12:00 | | | (11:45~) | | 12:00 | 12:00-12:20 コマキケイフラハラウ | 12:00-12:20 筋膜アプローチ20 | | |
| :30 | 12:30-13:30 フラダンス60 | 12:20-12:50 レスミルズbarre30 比企 望 | 12:20-12:50 ボディバランス30FX | 12:40-13:10 パタフライ初級 中級 TANI 根本 | :30 | (12:10~) 12:40-13:10 レスミルズbarre30 比企 望 | | 12:15-12:45 レスミルズSCORE30 | | :30 | (12:10~) 12:40-13:40 ヨガ60 庄司(1・3・5週) 仙田(2・4週) | (12:10~) 12:40-13:10 ストレッチ30 トレーナー | | |
| 13:00 | 13:50-14:35 ペルビック ストレッチ45 関 真由美 | (12:40~) | (12:40~) | 13:20-14:05 マスターズ45 TANI | 13:00 | (13:00~) 13:30-14:15 ボディパンプ45 岩崎 信幸 | (13:00~) 13:30-14:00 ストレッチボール30 比企 望 | 13:20-13:50 ボディバランス30FX | | 13:00 | | | | |
| :30 | (14:25~) 14:55-15:40 ボディバランス45 森田 由紀子 | 13:10-13:55 FRP45 岡崎 静枝 | 13:10-13:40 SHBAM30 | | :30 | (14:05~) 14:35-15:20 ボディコンバット45 大山 天靖 | (13:45~) 14:15-15:00 ペルビック ストレッチ45 まあさ | (13:50~) 14:20-14:50 ボディアタック30 | | 14:00 | 14:00-14:45 ボディバランス45 鴨志田 依里 | | 14:00-14:30 ボディコンバット30 | 14:00-14:30 平泳ぎ初級 大谷 悠大 |
| 14:00 | | (13:40~) | | | 15:00 | | | | | :30 | (14:35~) 15:05-15:35 レスミルズDANCE30 鴨志田 依里 | | (14:35~) 15:05-15:35 レスミルズSCORE30 | 14:45-15:15 背泳ぎ初級 TANI |
| :30 | | 14:10-15:10 ヨガ60 則次 香織 | | | :30 | | | | | 16:00 | (15:25~) 15:55-16:40 ボディコンバット45 高橋 愛美 | | (15:30~) 16:00-16:45 ボディバランス45FX | |
| 15:00 | | | | | 16:00 | | | | | :30 | (16:30~) 17:00-18:00 ボディパンプ60 高津 秀之 | | | 17:00-17:45 マスターズ45 TANI |
| 16:00 | | | | | 17:00 | | | | | 18:00 | | | | |
| :30 | | | | | 18:00 | | | | | :30 | | | | |
| 17:00 | | | | | 19:00 | | | | | 19:00 | | | | |
| :30 | | | | | :30 | | | | | :30 | | | | |
| 18:00 | | | | | 20:00 | | | | | 20:00 | | | | |
| :30 | | | | | :30 | | | | | :30 | | | | |
| 19:00 | | | | | 21:00 | | | | | 21:00 | | | | |
| :30 | | | | | :30 | | | | | :30 | | | | |
| 20:00 | | | | | 22:00 | | | | | 22:00 | | | | |
| :30 | | | | | :30 | | | | | :30 | | | | |
| 21:00 | | | | | 23:00 | | | | | 23:00 | | | | |
| :30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| :30 | | | | | | | | | | | | | | |

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

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)

ジュニアスクール

ジュニアスクール