

# 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	(10:00~)	(10:00~)	0 VIRTUAL		10:00	(10:00~)	(10:00~)	0 VIRTUAL		10:00	(10:00~)	(10:00~)	0 VIRTUAL	
:30	10:20-11:05 ボディバランス45 森田 由紀子	10:30-11:00 モーニングストレッチ30 高津 秀之		10:30-11:00 アクアピクス30 君島 恵子	:30	10:15-11:15 ヨガ60 向野 陽子	10:20-10:50 バランスボール30 大山 天靖	10:30-11:00 レスミルズCORE30	10:30-11:00 アクアピクス30 君島 恵子	:30	10:25-11:15 エアロ50(中級) 関口 雅代	10:30-11:00 ストレッチボール30 比企 望		10:15-10:30 お目覚め体操 中山真美
11:00	2Fカウンター抽選券配布 (10:25~10:55)		(10:50~)	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)		(11:00~)	11:10-11:40 はじめてパタフライ 中山 真美	:30	(11:05~)	11:20-12:05 バレトン45 清水 理恵子	(11:00~)	11:10-11:40 はじめて平泳ぎ 中山 真美
:30	11:25-12:10 ZUMBA45 YUKO	11:25-11:55 バランスボール30 森田 由紀子	11:20-11:50 SH'BAM30		:30	11:30-12:10 エアロ40(初級) 平野 幸子	11:35-12:20 ピラティス45 向野 陽子	11:30-12:00 ボディコンバット30	12:00-12:30 平泳ぎ初中級 根本 昌美	:30	11:35-12:20 ボディバランス45 森田 由紀子	(11:55~)	(12:00~)	12:00-12:30 背泳ぎ初級 背泳ぎ中級 中山 根本
12:00	(12:00~)	12:15-13:00 バランス コーディネーション45 船橋 美帆	12:30-13:00 ボディアタック30	12:40-13:10 背泳ぎ初級 背泳ぎ中級 中山 根本	:30	12:30-13:15 ヘルピック ストレッチ45 関 真由美	12:35-13:20 ZUMBA GOLD45 YUKO	12:30-13:00 ボディアタック30	12:40-13:10 クロール初級クロール中級 根本 中山	:30	(12:10~)	12:25-13:10 ヨガ45 まあさ	12:30-13:00 レスミルズCORE30	12:45-13:30 4泳法45 根本 昌美
:30	12:30-13:15 ボディパンプ45 岩崎 信幸	(12:45~)	(12:55~)	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	13:30-14:00 レスミルズCORE30	13:20-14:05 マスターズ45 根本 昌美	:30	(13:00~)	13:30-14:10 ステップ40(初級) 市毛 英男	13:35-14:05 腰痛予防体操30 森田 由紀子	13:35-14:05 レスミルズbarre30
13:00	(13:05~)	13:15-14:00 ヘルピック ストレッチ45 船橋 美帆	13:25-13:55 ボディバランス30FX		:30	13:30-14:15 レスミルズDANCE45 大山 天靖	13:35-14:05 ストレッチボール30 小泉 美雪			:30	13:30-14:10 ステップ40(初級) 市毛 英男	13:35-14:05 腰痛予防体操30 森田 由紀子	13:35-14:05 レスミルズbarre30	
:30	13:35-14:05 レスミルズCORE30 高津 秀之	(13:45~)	(13:55~)	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~)	14:25-15:10 バランス コーディネーション45 清水 理恵子			:30	14:25-15:10 ZUMBA45 関 真由美	14:20-15:20 太極拳60 (楊名時) 池田 保	14:30-15:00 ボディバランス30	
14:00	(13:55~)	14:15-15:15 太極拳60 (楊名時) 池田 保	14:25-14:55 SH'BAM30		:30	14:35-15:05 レスミルズstone30 小泉 美雪	14:25-15:10 バランス コーディネーション45 清水 理恵子			:30	14:25-15:10 ZUMBA45 関 真由美	14:20-15:20 太極拳60 (楊名時) 池田 保	14:30-15:00 ボディバランス30	
:30	(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	(15:00~)	15:25-16:10 ボディバランス45 小泉 美雪		ジュニアスクール	:30	(15:00~)	15:30-15:50 大山天靖 筋膜アプローチ20		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		ジュニアスクール	:30	(15:00~)	15:25-16:10 ボディバランス45 小泉 美雪		ジュニアスクール	:30	(15:00~)	15:30-15:50 大山天靖 筋膜アプローチ20		ジュニアスクール
:30	(17:05~)	17:35-17:55 ミニボールエクササイズ20 大山天靖		ジュニアスクール	16:00	(17:35~)	18:05-18:55 エアロ50(中級) 市毛 英男	17:55~ レスミルズbarre30		:30	(17:45~)	18:15-18:55 エアロ40(中級) 佐藤 雅美		ジュニアスクール
16:00	(17:05~)	17:35-17:55 ミニボールエクササイズ20 大山天靖		ジュニアスクール	:30	(17:35~)	18:05-18:55 エアロ50(中級) 市毛 英男	17:55~ レスミルズbarre30		:30	(17:45~)	18:15-18:55 エアロ40(中級) 佐藤 雅美		ジュニアスクール
:30	(17:45~)	18:15-18:45 ボディパンプ30 大山 天靖		ジュニアスクール	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	:30	(18:45~)	19:15-20:00 Dance fitness fusion45 佐藤 雅美	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
17:00	(17:45~)	18:15-18:45 ボディパンプ30 大山 天靖		ジュニアスクール	:30	(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	:30	(18:45~)	19:15-20:00 Dance fitness fusion45 佐藤 雅美	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
:30	(18:35~)	19:05-19:50 ボディジャム45 高橋 愛美	19:15-19:45 ボディアタック30		18:00	(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	:30	(18:45~)	19:15-20:00 Dance fitness fusion45 佐藤 雅美	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
18:00	(18:35~)	19:05-19:50 ボディジャム45 高橋 愛美	19:15-19:45 ボディアタック30		:30	(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	:30	(18:45~)	19:15-20:00 Dance fitness fusion45 佐藤 雅美	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
:30	(19:40~)	20:10-20:55 レスミルズtone45 小泉 美雪	20:15-20:45 ボディコンバット30		19:00	(19:35~)	20:05-21:05 フラダンス60 コマケイフラハーラウ	(20:05~)	20:00-20:30 平泳ぎ初中級 TANI	:30	(19:50~)	20:20-21:05 ボディパンプ45 大山 天靖	20:20-20:50 ボディアタック30	20:15-20:45 背泳ぎ初級 大谷 悠大
19:00	(19:40~)	20:10-20:55 レスミルズtone45 小泉 美雪	20:15-20:45 ボディコンバット30		:30	(19:35~)	20:05-21:05 フラダンス60 コマケイフラハーラウ	(20:05~)	20:00-20:30 平泳ぎ初中級 TANI	:30	(19:50~)	20:20-21:05 ボディパンプ45 大山 天靖	20:20-20:50 ボディアタック30	20:15-20:45 背泳ぎ初級 大谷 悠大
:30	(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 ボディバランス45 高津 秀之		(21:00~)	21:30-22:00 GRIT(カーディオ)	:30	(20:55~)	21:25-22:10 ボディコンバット45 大山 天靖	21:10-21:55 ボディバランス45FX	21:00-21:30 クロール初級 大谷 悠大
20:00	(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 ボディバランス45 高津 秀之		(21:00~)	21:30-22:00 GRIT(カーディオ)	:30	(20:55~)	21:25-22:10 ボディコンバット45 大山 天靖	21:10-21:55 ボディバランス45FX	21:00-21:30 クロール初級 大谷 悠大
:30	(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 ボディバランス45 高津 秀之		(21:00~)	21:30-22:00 GRIT(カーディオ)	:30	(20:55~)	21:25-22:10 ボディコンバット45 大山 天靖	21:10-21:55 ボディバランス45FX	21:00-21:30 クロール初級 大谷 悠大
21:00	(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 ボディバランス45 高津 秀之		(21:00~)	21:30-22:00 GRIT(カーディオ)	:30	(20:55~)	21:25-22:10 ボディコンバット45 大山 天靖	21:10-21:55 ボディバランス45FX	21:00-21:30 クロール初級 大谷 悠大
:30	(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 ボディバランス45 高津 秀之		(21:00~)	21:30-22:00 GRIT(カーディオ)	:30	(20:55~)	21:25-22:10 ボディコンバット45 大山 天靖	21:10-21:55 ボディバランス45FX	21:00-21:30 クロール初級 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	(20:55~)	21:25-22:10 ボディバランス45 高津 秀之		(21:00~)	21:30-22:00 GRIT(カーディオ)	:30	(20:55~)	21:25-22:10 ボディコンバット45 大山 天靖	21:10-21:55 ボディバランス45FX	21:00-21:30 クロール初級 大谷 悠大
:30	(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 ボディバランス45 高津 秀之		(21:00~)	21:30-22:00 GRIT(カーディオ)	:30	(20:55~)	21:25-22:10 ボディコンバット45 大山 天靖	21:10-21:55 ボディバランス45FX	21:00-21:30 クロール初級 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	(20:55~)	21:25-22:10 ボディバランス45 高津 秀之		(21:00~)	21:30-22:00 GRIT(カーディオ)	:30	(20:55~)	21:25-22:10 ボディコンバット45 大山 天靖	21:10-21:55 ボディバランス45FX	21:00-21:30 クロール初級 大谷 悠大
:30	(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 ボディバランス45 高津 秀之		(21:00~)	21:30-22:00 GRIT(カーディオ)	:30	(20:55~)	21:25-22:10 ボディコンバット45 大山 天靖	21:10-21:55 ボディバランス45FX	21:00-21:30 クロール初級 大谷 悠大
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				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				
:30	(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 関口 雅代	(10:50~) 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		(10:45~) 11:15-12:00 SHBAM45	
12:00				12:00-12:30 平泳ぎ初級 平泳ぎ中級 中山 TANI	12:00					12:00	12:00-12:20 コマキケイフラハラウ	(11:30~) 12:00-12:20 岩崎信幸 筋膜アプローチ20		
:30	12:30-13:30 フラダンス60	(11:50~) 12:20-12:50 レスミルズbarre30 比企 望	(11:50~) 12:20-12:50 ボディバランス30FX		:30	(12:10~) 12:40-13:10 レスミルズbarre30 比企 望		(11:45~) 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				12:40-13:10 パタフライ初級 中級 TANI 根本	13:00					13:00				
:30	13:00-13:30 コマキケイフラハラウ	(12:40~) 13:10-13:55 FRP45 岡崎 静枝	(12:40~) 13:10-13:40 SHBAM30		:30	(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		:30	(13:30~)		(13:30~)	
14:00				13:20-14:05 マスターズ45 TANI	14:00					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
:30	13:50-14:35 ペルビック ストレッチ45 関 真由美	(13:40~) 14:10-15:10 ヨガ60 則次 香織			: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				
15:00					15:00					15:00				14:45-15:15 背泳ぎ初級 TANI
:30	(14:25~) 14:55-15:40 ボディバランス45 森田 由紀子				:30					: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		
16:00					16:00					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		
:30					:30					:30				
17:00					17:00					17:00	(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
:30					:30					:30				
18:00					18:00					18:00				
:30	(17:30~) 18:00-18:45 レスミルズDANCE45 大山 天靖				:30					:30				
19:00					19:00					19:00	ジム・プールのご利用は19:30までとなります。			
:30	(18:45~) 19:15-19:45 ボディパンプ30 岩崎 信幸		(18:45~) 19:15-19:45 レスミルズSCORE30		:30	(18:30~) 19:00-20:00 ボディコンバット60 大山 天靖				:30	★ 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			
20:00				19:30-20:00 パタフライ初級 大谷 悠大	20:00					20:00				
:30	(19:35~) 20:05-21:05 ボディバランス60 鴨志田 依里	(19:30~) 20:00-20:45 ヨガ45 庄司 玲子	(19:30~) 20:00-20:30 ボディコンバット30		:30	ジム・プールのご利用は20:30までとなります。				:30				
21:00				20:15-20:45 アクアピクス30 君島 恵子	21:00	*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)				21:00				
:30	(20:50~) 21:20-22:05 ボディアタック45 高津 秀之				:30					:30				
22:00					22:00					22:00				
:30	ジム・プールのご利用は22:30までとなります。				:30					:30				