

フィットネスクラブ スパーク青葉 スタジオ・プールプログラムタイムスケジュール 2017年 6月 (金～日曜日)

	金曜日				土曜日				日曜日				
	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													10:00
30		10:10-10:25 モーニングストレッチ15				10:10-10:25 モーニングストレッチ15				10:10-10:25 モーニングストレッチ15			30
11:00	10:30-11:10 エアロ40 角屋 美麗	10:45-11:00 カラダ・ほぐす15 磯 幸枝	10:30-13:00 卓球開放	10:30-11:00 クロールはじめて 根本 伊藤	10:30-11:30 ベルビク ストレッチ60 林 康子	10:45-11:25 エアロ40 角屋 美麗	10:30-11:30 カルチャー 空手(子供) 林 康子	10:30-11:00 はじめてプール 根本 昌美	10:30-11:10 ステップ40 藁谷 伸吾	10:45-11:45 ベルビク ストレッチ60 関 真由美	10:30-19:30		11:00
30	11:30-12:15 ZUMBA(45min) 関 真由美	11:25-12:25 ヨガ60 小園江 希海		11:10-11:40 背泳ぎはじめて 伊藤 根本				11:10-11:40 クロール初級 木村 根本	11:25-12:15 エアロ50 藁谷 伸吾			11:40-12:10 はじめてプール 宮崎 拓二	30
12:00					11:45-12:30 ZUMBA(45min) 佐藤 雅美	12:00-12:30 ストレッチボール30 高橋 愛美	12:15-13:15 有料プログラム	11:50-12:20 背泳ぎ初級 木村 根本				12:20-12:50 クロール初級 宮崎 拓二	30
30	12:30-12:50 すっきりストレッチ20 磯 幸枝							12:30-13:15 アクアピクス45 林 康子	12:30-13:30 ボディ バランス60 磯 幸枝	13:00-13:15 カラダ・つくる15 トレーナー		13:00-13:30 背泳ぎ初級 宮崎 拓二	30
13:00	13:00-14:00 太極拳60 島 祐子	12:45-13:30 バランス コーディネーション45 MINA		13:00-13:30 クロール初級 伊藤 根本	12:45-13:45 エアロ60 佐藤 雅美	12:45-13:45 マットサイエンス 60 川崎 桃子					卓球開放	13:30-14:00 平泳ぎ初級 宮崎 拓二	30
30													30
14:00	14:05-14:35 太極拳30 島 祐子	14:00-14:45 ボディバランス45 磯 幸枝	14:00-14:15 カラダ・つくる15 會澤 駿	13:45-14:45 マスターズ60 初級 中級 伊藤 根本	14:00-14:45 ボディパンプ45 會澤 駿	14:00-14:50 ステップ50 川崎 桃子	14:00-20:30 卓球開放		13:45-14:30 ボディアタック45 會澤 駿			14:20-14:50 平泳ぎ初級 崎村 亘	30
30	14:45-15:35 エアロ50 角屋 美麗	15:00-15:30 エアロ30 白畑 寿美子										15:00-15:30 バタフライ初級 崎村 亘	30
15:00													30
30	15:45-16:15 メガダンス30 白畑 寿美子		15:45-22:30 卓球開放		15:00-15:45 エクストリーム55 45 酒井 祐斗				14:50-15:35 ボディジャム45 根本 昭宏				30
16:00													30
30													30
17:00													30
30													30
18:00													30
30	18:30-19:00 ストレッチボール30 手塚 早苗			17:30-18:00 はじめてクロール 木村 祥平	18:00-18:45 ボディアタック45 酒井 祐斗	18:00-18:45 タヒチアン ダンス45 綿引 晴子		17:50-18:20 週替わり4泳法 崎村 亘	16:00-16:30 カラダ・うごく30 松下 美穂				30
19:00													30
30	19:15-20:00 ボディパンプ45 會澤 駿	19:15-20:15 ベルビク ストレッチ60 岡崎 静枝		18:10-18:40 初めて4泳法 木村 祥平				18:30-19:30 マスターズ60 崎村 亘	16:45-17:45 ボディパンプ60 會澤 駿				30
20:00													30
30	20:30-21:15 ボディジャム45 根本 昭宏	20:45-21:45 ボディバランス60		19:00-19:45 アクアピクス45 君島 恵子	19:00-19:45 ベルビク ストレッチ45 綿引 晴子	19:00-19:30 ペアストレッチ (有料)							30
21:00													30
30	21:30-22:15 ZUMBA(45min) 船橋 美帆												30
22:00													30
30													30
23:00													23:00

◆Cスタジオについて◆
Cスタジオでのレッスンを実施致します。
現在、卓球を中心に利用しておりますが、
多目的スタジオとして、スタジオプログラム・
パーソナルトレーニング・カルチャースクール
なども実施いたします。
ご理解頂きますようお願い致します。
※卓球はCスタジオのみでの開放と致します。
ご協力の程、宜しくお願いいたします。

プログラムご参加の方へ
※プログラムへの途中入退場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は控えましょう。
※プログラムの前後途中の水分補給は積極的に行いましょう。
※都合によりインストラクター、プログラムが変更になる場合がございます。
変更内容は、館内掲示版をご覧ください。
※祝日は太線までのプログラムとなります。
※安全管理上、定員になり次第締め切りとさせていただきます。
・スタジオA=エアロピクス、ボディコンバット⇒67名
X55、ステップ系⇒50名、ボディパンプ60名
・スタジオB=エアロピクス系⇒40名、ヨガ⇒50名
ボディパンプ・X55・ステップ系⇒35名
・スタジオC=エアロピクス系⇒28名、ヨガ・マット系⇒35名
☆プログラム内容、スタジオ・プールご利用の際の諸注意事項については、
別紙(スタジオ・プールプログラムのご紹介)をご確認ください。
は、初めての方でも無理なくご参加いただけるクラスです。