

フィットネスクラブ スパーク鮎川 8月11日(金)【山の日】 タイムスケジュール

| | | スタジオA | スタジオB | プール | | |
|-------|-------------|-----------------------------|--|---|--|-------|
| 10:00 | | | | | フ リ ー 遊 泳 コ ー ス 別 々 | 10:00 |
| 30 | | | | | | 30 |
| 11:00 | 10:30-11:30 | ボディバランス 60 ♥ 林 茂憲 | 10:45-11:35 エアロ50 西野 照代 | 11:00-11:30 ビヨンドミラクルアクア30 永井 沙織 | | 11:00 |
| 30 | | | | | | 30 |
| 12:00 | 11:45-12:30 | ボディコンバット 45 KIYO | 11:50-12:30 エアロ40 ♥西野 照代 | 11:45-12:15 バタフライ はじめて 永井 バタフライ 初中級 佐々 | | 12:00 |
| 30 | | | | | | 30 |
| 13:00 | 12:45-13:25 | ステップ40 定員: 50名 ♥照沼 貴子 | 12:45-13:30 バランスコーディネーション45 ♥ KIYO | 12:30-13:00 クロール 初級 小島(永井) クロール 中級 佐々 | | 13:00 |
| 30 | | | | 13:15-13:45 平泳ぎ 初級 鈴木(佐々) 平泳ぎ 中級 永井 | | 30 |
| 14:00 | 13:45-14:25 | エアロ40 ♥小野坂 昌子 | 13:45-14:30 ボディパイプ3.1 45 高津 秀之 | 14:00-14:45 アクアピクス45 照沼 貴子 | | 14:00 |
| 30 | | | | | | 30 |
| 15:00 | 15:00-16:00 | フラダンス60 ♥西宮 伸子 | 15:00-15:15 カラダ・つくる15 佐藤 桂 定員:35名 | | | 15:00 |
| 30 | | | | | | 30 |
| 16:00 | | | 15:30-18:00 | 15:30-18:30 | | 16:00 |
| 30 | | | 卓球 | ジュニア スイミング スクール (4コース使用) | | 30 |
| 17:00 | | | | | | 17:00 |
| 30 | | | | | | 30 |
| 18:00 | 18:00-18:30 | ボディコンバット30 ♥ 林 茂憲 | | | | 18:00 |
| 30 | | | | | | 30 |
| 19:00 | 18:45-19:30 | SH'BAM45 ♥ 佐々 実 | | | | 19:00 |
| 30 | | | | | | 30 |
| 20:00 | | | | | 20:00 | |

★祝日営業の為、20時閉館となります。
 ★デイ・ナイト会員の方のご利用は、
 ￥1,080円(税込)になります。
 ★担当インストラクターの都合により、
 急遽変更になる場合がございます。

～スタジオ定員制について～
 定員数の表記がないプログラムはすべて、
 Aスタジオ70名・Bスタジオ50名とさせていただきます。
 また整理券配布ではなく先着順となりますのでご了承願います。

～ビヨンドミラクルアクア30～
 11:00-11:30
 様々な器具を使って簡単で楽しい動きを、
 組み合わせて行うことで、短い時間で効率よく、
 心肺持久力・筋力・瞬発力・敏捷性・バランス能力
 など様々な運動効果をあげていくプログラムです。

～SH' BAM45～
 18:45-19:30
 レズミルズプログラムのダンスプログラムです。
 ダンス系ワークアウトでダンスの経験は必要ありません。
 必要なのは、遊び心とあなたの笑顔。
 日常から離れて、夢中にダンスを楽しみましょう！