スパーク千代田　プログラムスケジュール

変更有り

2月～3月

月曜日

A スタジオ	B スタジオ	プール
ステップ40 戸田 10:20～11:00	足裏健康法50 橋本 10:15～11:05	アクア40 雫石 10:30～11:10
メガダンス45 TOMOKO 11:15～12:00	エアロ40 戸田 11:20～12:00	初めてクロール30平田 11:30～12:00
ペルビックストレッチ50 渡邊 12:15～13:05	ZUMBA(45min) 中山 12:20～13:05	背泳ぎ30 瀬川 12:00～12:30
		クロール30 皆川 12:30～13:00
自力整体50 中村 13:20～14:10	カラダ・つくる15 13:20～13:35	バタフライ30 皆川 13:00～13:30
	カラダ・ほぐす15 13:45～14:00	平泳ぎ30 鈴木 13:30～14:00
エアロ50 嶌田 14:20～15:10	RPBｴｯｾﾝｽ45 薗部 14:20～15:05	アクア30 大野 14:10～14:40
ボディバランス ST45 大野 15:25～16:10	卓球開放（初心者） 15:30～16:00	15:00～18:45 ジュニア スイミング スクール 最大 4コース使用
卓球開放 16:00～18:00		
エアロ40 石垣 18:00～18:40		
ボディパンプ45 市毛 19:00～19:45	ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ30 堀米 19:00～19:30	バタフライ 平泳ぎ30 鈴木 19:00～19:30
	カラダ・つくる15 19:40～19:55	クロール 背泳ぎ30 瀬川 19:30～20:00
ボディステップ60 皆川 20:00～21:00	バレトン45 国広 20:15～21:00	アクア50 武内 20:10～21:00
ボディジャム45 国広 21:20～22:05	ボディバランス60 薗部 21:15～22:15	エンジョイ マスターズ60 鈴木 21:15～22:15

ジム・プールのご利用は22：45までとなります。

水曜日

A スタジオ	B スタジオ	プール
エアロ40 中嶋 10：25～11:05	ラテンエアロ50 冨山 10:20～11:10	初めてﾃﾆｽｻｰｸﾙ 10:30～11:45 定員10名予約制
		水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ30 大野 10:45～11:15
ペルビックストレッチ50 大野 11:30～12:20	エアロ50 松田 11:25～12:15	アクア40 中嶋 11:25～12:05
ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾊﾞｯﾄ30 渡邊 12:35～13:05	フラダンス60 フラハラウピカケ 布施 12:30～13:30	ﾊﾞﾀﾌﾗｲ30 瀬川 12:30～13:00
		背泳ぎ30 齋藤 13:00～13:30
メガダンス45 MOMO 13:20～14:05	太極拳60（中上級） 米山 13:45～14:45	平泳ぎ30 鈴木 13:30～14:00
		初めてクロール30平田 14:00～14:30
エアロ30 関 14:20～14:50		
バランス ｺｰﾃﾞｨﾈｰｼｮﾝ45 関 15:05～15:50	ボディパンプ45 高野 15:00～15:45	15:15～19:00 ジュニア スイミング スクール 最大 4コース使用
	卓球開放（初心者） 渡邊 16:05～16:45	
	卓球開放 16:45～18:15	
RPBｴｯｾﾝｽ45 MOMO 18:45～19:30		クロール 背泳ぎ30 鈴木 19:20～19:50
ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾊﾞｯﾄ45 高野 19:45～20:30	フラダンス60 フラハラウピカケ 照瀬 19:40～20:40	ビヨンドミラクル アクア30 瀬川 20:00～20:30
メガダンス45 TOMOKO 20:45～21:30	カラダ・つくる15 20:50～21:05	バタフライ 平泳ぎ30 鈴木 20:40～21:10
		クロール30（上級）鈴木 21:20～21:50
ボディステップ45 中務 21:45～22:30	ストリートダンス60（初中級） 関根 21:35～22:35	

ジム・プールのご利用は22：45までとなります。

木曜日

A スタジオ	B スタジオ	プール
ステップ50 関 10:30～11:20	気功60 王 10:15～11:15	水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ30 皆川 10:30～11:00
		ビヨンドミラクルアクア30 皆川 11:15～11:45
ヨガ45 関 11:35～12:20	フラダンス60 桑名 11:30～12:30	初めてクロール30平田 12:00～12:30
青竹ビクス30 中務 12:35～13:05	自力整体60 風間 13:00～14:00	平泳ぎ30 鈴木 12:30～13:00
		ﾊﾞﾀﾌﾗｲ30 鈴木 13:00～13:30
RPBｴｯｾﾝｽ45 MOMO 13:20～14:05		クロール 背泳ぎ30 瀬川 13:30～14:00
ﾎﾞﾃﾞｨﾊﾞｲﾌﾞ3.1 45 皆川 14:20～15:05	バレトン45 国広 14:15～15:00	アクア40 雫石 14:20～15:00
ペルビックストレッチ60 大野 15:15～16:15	ジャズ45 MOMO 15:15～16:00	
	ジュニア 空手教室（4才～小学生） 17:00～18:00	
ステップ40 関 18:30～19:10		
RPBｴｯｾﾝｽ45 薗部 19:30～20:15	エアロ50 関 19:25～20:15	クロール30 齋藤 19:30～20:00
		背泳ぎ30 齋藤 20:00～20:30
ボディアタック45 高野 20:35～21:20	ヨガ45 薗部 20:35～21:20	バタフライ 平泳ぎ30瀬川 20:30～21:00
SH’BAM45 SONOBE 21:35～22:20	ボディパンプ45 市毛 21:30～22:15	スペシャル マスターズ60 瀬川 21:15～22:15

ジム・プールのご利用は22：45までとなります。

金曜日

A スタジオ	B スタジオ	プール
エアロ50 関 10:30～11:20	ヨガ60 猪股 10:15～11:15	ビヨンドミラクル アクア30 赤鹿 10:30～11:00
		アクア40 齋藤 11:10～11:50
バランス ｺｰﾃﾞｨﾈｰｼｮﾝ45 関 11:35～12:20	ラテンエアロ50 瀬川 11:30～12:20	初めてクロール30平田 12:00～12:30
ボディバランス FX45 大野 12:35～13:20	ヒップホップ45 瀬川 12:30～13:15	クロール 背泳ぎ30 皆川 12:30～13:00
		バタフライ30 皆川 13:00～13:30
ボディステップ45 中務 13:35～14:20	気功60（養生） 王 13:30～14:30	エンジョイ マスターズ60 瀬川 13:40～14:40
ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾊﾞｯﾄ30 渡邊 14:35～15:05	太極拳60（初級） 米山 14:45～15:45	
SH’BAM30 MIKA 15:25～15:55		
	卓球開放 16:30～18:00	15:00～18:45 ジュニア スイミング スクール 最大 4コース使用
エアロ30 石垣 18:00～18:30		
ヒップホップ45 MOMO 18:45～19:30	バランス ｺｰﾃﾞｨﾈｰｼｮﾝ45 石垣 18:45～19:30	
ボディバイブ3.1 45 皆川 19:45～20:30	ステップ40 石垣 19:50～20:30	背泳ぎ30 齋藤 19:30～20:00
		バタフライ 平泳ぎ30鈴木 20:00～20:30
ボディジャム45 MOMO 20:40～21:25	ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ30 高野 20:50～21:20	エンジョイ マスターズ60 鈴木 20:40～21:40
ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾊﾞｯﾄ30 高野 21:40～22:10	ストリートダンス50（中上級） 葉貫 21:45～22:35	

ジム・プールのご利用は22：45までとなります。

土曜日

A スタジオ	B スタジオ	プール
ステップ40 嶌田 10:30～11:10	自力整体60 風間 10:15～11:15	ビヨンドミラクル アクア30 齋藤 10:20～10:50
		クロール 背泳ぎ30 平田 11:00～11:30
エアロ50 嶌田 11:25～12:15		ﾊﾞﾀﾌﾗｲ 平泳ぎ30 鈴木 11:30～12:00
ボディパンプ60 高野 12:30～13:30		12:30～17:00 ジュニア スイミング スクール 最大 4コース使用
ピラティス45 嶌田 13:45～14:30		
ZUMBA(45min) 中山 14:45～15:30	卓球開放 14:20～17:20	
エアロ60 石垣 16:00～17:00		
17:15～17:30 ﾎﾞﾃﾞｨﾊﾞﾗﾝｽ ﾃｸﾆｯｸ15 薗部		ジュニア スイミング 練習会
ボディバランス60 薗部 17:35～18:35		たくさん泳ごう50 瀬川 18：00～18：50
ボディステップ45 皆川 18:50～19:35	ペルビックストレッチ50 薗部 18:50～19:40	
カラダ・ほぐす15 19:50～20:05		

ジム・プールのご利用は20：45までとなります。

祝日営業は、20：00までとなります。
祝日プログラムは、18：00(土曜は、18：40)で終了となります。

日曜日

A スタジオ	B スタジオ	プール
ジャズ45 鈴木 10:30～11:15		水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ30 雫石 10:30～11:00
	ペルビックストレッチ50 鈴木 11:25～12:15	アクア40 雫石 11:10～11:50
ボディジャム60 DAISUKE 11:30～12:30		
ボディアタック45 高野 12:45～13:30		4泳法60 皆川 13:00～14:00
バランス ｺｰﾃﾞｨﾈｰｼｮﾝ45 渡邊 13:45～14:30	ステップ50 本橋 13:45～14:35	
		平泳ぎ30 皆川 14:30～15:00
エアロ40 本橋 14:50～15:30		背泳ぎ30 齋藤 15:00～15:30
SH’BAM30 渡邊 15:40～16:10	卓球開放 15:30～18:00	クロール30 齋藤 15:30～16:00
ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾊﾞｯﾄ30 渡邊 16:30～17:00		初めてフットサル 16:00～16:20 ﾌｯﾄｻﾙｺｰﾄ集合
ボディパンプ45 市毛 17:15～18:00		フットサルサークル 16:30～18:30 フットサルコート集合

ジム・プールのご利用は19：45までとなります。

・・・初心者の方でも安心してご参加いただけます。

整理券配布プログラム
・・・整理券はレッスンスタジオ入口に15分前整列、10分前配布となります。

・・・フットサルコート使用

☆プログラム参加の方へ☆

※プログラムへの途中参加、退場は安全管理（体調管理）上、ご遠慮ください。
※体調のすぐれないときは、プログラムへの参加は控えてください。
※水分補給は、レッスン前後や途中に積極的に行いましょう。
※祝日は、太線までのプログラムとなります。（別途祝日プログラムを組む場合がございます。）
※プログラムスケジュールは、都合により、担当、内容、時間等が変更になる場合がございます。
　何卒、ご了承ください。
尚、スケジュールの変更内容は館内掲示板にて、お知らせ致します。 ご確認の上ご参加ください。