

# フィットネスクラブ スパーク鮎川 2月12日(月)【振替休日】 タイムスケジュール

	スタジオA	スタジオB	プール			
10:00					10:00	
30					30	
11:00	10:30-11:30 ペルビック ストレッチ60 林 康子	10:50-11:20 ボディパイプ3.1 30 菊池 めぐみ	10:45-11:15 ビヨンドミラクルアクア 30 定員：30名 永井 沙織・清水 公輔		11:00	
30					30	
12:00	11:45-12:30 ZUMBA (45min) 佐藤 雅美	11:45-12:30 ボディバランス 45【ST】 佐藤 美稀	11:30-12:00 背泳ぎ 初級 清水 平泳ぎ 初級 永井		12:00	
30			12:15-13:00 アクアピクス45 林 康子		30	
13:00	12:45-13:35 エアロ50 佐藤 雅美	12:45-13:30 ボディパンプ45 定員:40名 菊池 めぐみ	13:15-13:45 クロール 初級 安藤 バタフライ 初級 清水		13:00	
30					30	
14:00	13:50-14:30 エアロ40 西野 照代	13:45-14:45 太極拳60 【入門】 島 祐子	14:00-14:30 クロール 初中級 安藤 バタフライ 初中級 清水		14:00	
30					30	
15:00	14:45-15:15 ボディアタック30 佐々 実	15:00-17:30	15:00-19:00		15:00	
30					30	
16:00	15:30-16:00 ストレッチボール 30 定員：36名 佐藤 美稀	卓球			16:00	
30					30	
17:00			ジュニア スイミング スクール (4コース使用)		17:00	
30					30	
18:00					18:00	
30	18:15-19:00 ボディステップ Classic45 定員：50名 佐々 実				30	
19:00					19:00	
30					30	
20:00					20:00	

～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。

★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。

※色付きは、  
祝日特別プログラムです。

📍・・・初心者の方でも、  
安心してご参加いただけます。