

# フィットネスクラブ スパーク鮎川 3月21日(水)【春分の日】 タイムスケジュール

	スタジオA	スタジオB	プール		
10:00					10:00
30		10:30-10:45 モーニングストレッチ15			30
11:00	11:00-12:00 ボディアタック 全国一斉 新曲イベント (リリース100)	11:00-11:30 エアロ30 小野坂 昌子	10:45-11:15 ビヨンドミラクルアクア30 定員:30名 永井・清水・佐藤		11:00
30	佐々 実	11:45-12:25 エアロ40 小野坂 昌子	11:30-12:00 ビギナー 清水 クロール 初中級 永井	フ	30
12:00				リ	12:00
30	12:30-12:45 青竹ピクス15 佐藤 桂 定員:35名		12:15-12:45 平泳ぎ 初級 安藤 平泳ぎ 中級 清水	ー	30
13:00	13:00-13:45 RPBエッセンス 45 佐藤 桂	12:50-13:50 太極拳60 【入門】 島 祐子	13:00-13:30 バタフライ はじめて 安藤 バタフライ 初中級 永井	遊	13:00
30				泳	30
14:00	14:00-15:00 太極拳60 【中級】 島 祐子	14:05-14:50 ボディパンプ45 定員:40名 佐々 実	13:45-14:45 エンジョイ マスターズ (入門・初級・中上級) 清水 公輔	へ	14:00
30				コ	30
15:00		15:00-15:15 カラダ・うごく15 藪 香奈枝	15:00-19:00	ー	15:00
30	15:20-16:20 ヨガ60 南原 亜佐子	15:30-18:00 <b>卓球</b>		ス	30
16:00				別	16:00
30				ー	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	18:15-19:30 さよなら ピンクレディ スペシャル75 佐藤 桂				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。

～ボディアタックイベント～  
全国一斉にボディアタック・リリース  
100(新曲)のナンバーを実施い  
たします。

～さよならピンクレディ～  
ピンクレディの名曲にあわせて、クラスを  
展開していきます。ぜひピンクのものを身  
に着けてご参加ください!  
(エアロ50程度の強度)