スパーク千代田　プログラムスケジュール

変更有り

4月～5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	アクアビクス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 齋藤 11:30～12:00
		背泳ぎ 齋藤 12:00～12:30
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	
		バタフライ 皆川 13:00～13:30
自力整体50 中村 13:20～14:10	13:20～13:30 ﾎﾞﾃﾞｨｽﾃｯﾌﾟﾃｸﾆｯｸ10 中務	平泳ぎ 皆川 13:30～14:00
	ボディステップ30 中務 13:35～14:05	
エアロ50 嶌田 14:20～15:10	ポルドブラ45 薗部 14:25～15:10	
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	
	卓球開放 16:00～18:00	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
健康体操45 高橋 18:00～18:45		
ボディパンプ45 市毛 19:00～19:45	ピラティス45 高橋 19:00～19:45	クロール 齋藤 19:00～19:30
		背泳ぎ 齋藤 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 20:10～20:55	アクアビクス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	マスターズ 初中級 上田 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
健康体操45 中嶋 10：25～11:10	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
		ｱｸｱｳｫｰｷﾝｸﾞ 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	アクアビクス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 皆川 12:30～13:00
		背泳ぎ 齋藤 13:00～13:30
メガダンス45 TOMOKO 13:20～14:05	太極拳60（中上級） 米山 13:45～14:45	
		初めてクロール 齋藤 14:00～14:30
エアロ30 関 14:20～14:50		平泳ぎ 皆川 14:30～15:00
バランスｺｰﾃﾞｨﾈｰｼｮﾝ60 関 15:05～16:05	ボディパンプ45 白畑 15:00～15:45	
	卓球開放（初心者） 渡邊 16:05～16:45	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 16:45～18:15	
ピラティス45 高橋 18:15～19:00		
エアロ50 高橋 19:20～20:10	フラダンス60 フラハラウピカケ 照瀬 19:40～20:40	ｱｸｱｳｫｰｷﾝｸﾞ 皆川 20:00～20:30
バランスｺｰﾃﾞｨﾈｰｼｮﾝ45 松田 20:25～21:10	ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ30 堀米 20:50～21:20	クロール 齋藤 20:40～21:10
ボディステップ45 中務 21:25～22:10	ストリートダンス60（初中級） 関根 21:35～22:35	バタフライ 白畑 21:20～21:50

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	初めてクロール 赤鹿 10:30～11:00
ヨガ45 関 11:35～12:20	フラダンス60 桑名 11:30～12:30	ｱｸｱｳｫｰｷﾝｸﾞ45 高橋 11:30～12:15
青竹ビクス30 中務 12:35～13:05		平泳ぎ 吉田 12:30～13:00
	自力整体60 風間 13:00～14:00	ﾊﾞﾀﾌﾗｲ 吉田 13:00～13:30
エアロ50 高橋 13:25～14:15		クロール/背泳ぎ 吉田 13:30～14:00
	ボディパンプ45 白畑 14:20～15:05	アクアビクス40 雫石 14:20～15:00
ピラティス45 高橋 14:30～15:15		
CXワークス 白畑 15:30～16:00	ペルビックストレッチ60 大野 15:20～16:20	
	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		
ボディバランスFX45 薗部 19:30～20:15	エアロ50 関 19:25～20:15	ﾊﾞﾀﾌﾗｲ 吉田 19:30～20:00
		平泳ぎ 吉田 20:00～20:30
ボディアタック45 堀米 20:35～21:20	ヨガ45 薗部 20:35～21:20	クロール/背泳ぎ 吉田 20:30～21:00
SH’BAM45 SONOBE 21:35～22:20	ボディパンプ45 市毛 21:30～22:15	マスターズ 中上級 吉田 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	ｱｸｱｳｫｰｷﾝｸﾞ 赤鹿 10:30～11:00
		アクアビクス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	
		クロール 齋藤 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	背泳ぎ 齋藤 12:30～13:00
		バタフライ 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	マスターズ 初中級 皆川 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 渡邊 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		
ボディアタック45 堀米 18:45～19:30	ﾊﾞﾗﾝｽｺｰﾃﾞｨﾈｰｼｮﾝ45 石垣 18:45～19:30	
レズミルズtone 45 皆川 19:45～20:30	ステップ40 石垣 19:50～20:30	クロール 齋藤 19:30～20:00
		背泳ぎ 齋藤 20:00～20:30
ボディジャム45 DAISUKE 20:40～21:25	CXワークス 白畑 20:50～21:20	マスターズ 初中級 上田 20:40～21:40
ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ30 市毛 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	ｱｸｱｳｫｰｷﾝｸﾞ 赤鹿 10:20～10:50
		クロール 齋藤 11:00～11:30
エアロ50 嶌田 11:25～12:15		バタフライ 皆川 11:30～12:00
ボディパンプ60 白畑 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		
ボディバランス60 薗部 17:35～18:35		
		たくさん泳ごう 白畑 18：00～18：50
ボディステップ45 皆川 18:55～19:40	ペルビックストレッチ50 薗部 18:50～19:40	

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50 鈴木 10:25～11:15		ｱｸｱｳｫｰｷﾝｸﾞ 雫石 10:30～11:00
		アクアビクス40 雫石 11:10～11:50
ボディジャム60 DAISUKE 11:30～12:30	ペルビックストレッチ50 鈴木 11:30～12:20	
		クロール 皆川 13:00～13:30
ボディアタック60 白畑 12:45～13:45	自力整体50 中村 12:35～13:25	背泳ぎ 皆川 13：30～14：00
		平泳ぎ 皆川 14:00～14:30
バランスｺｰﾃﾞｨﾈｰｼｮﾝ45 渡邊 14:00～14:45	ステップ50 本橋 13:50～14:40	バタフライ 皆川 14:30～15:00
エアロ40 本橋 15:00～15:40		
SH’BAM30 渡邊 15:55～16:25	卓球開放 15:30～18:00	初めてフットサル 16:00～16:20 ﾌｯﾄｻﾙｺｰﾄ集合
ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾊﾞｯﾄ30 渡邊 16:45～17:15		フットサルサークル 16:30～18:30 フットサルコート集合
ボディパンプ45 市毛 17:30～18:15		

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。