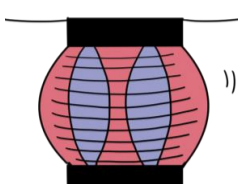
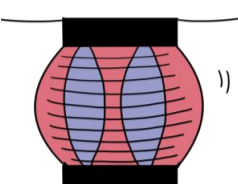


# 2018年 夏祭り☆サマフェス特別プログラム



7月14日(土)

7月15日(日)

7月16日(月)

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
10		10:00~10:30 ストレッチ解放		
11	10:30~11:30 ペルビックストレッチ60 岡崎 静枝	10:45~11:25 エアロ40 角屋 美麗	10:30~11:30 カルチャー空手 大内 啓次	10:30~11:00 ウォーキング&ジョギング 根本
12	11:45~12:45 ZUMBA~Party60~ 佐藤 雅美&瀬谷 莉央	11:45~12:45 ヨガ60 向野 陽子		11:10~11:40 バタフライ 初級 西野 11:50~12:20 クロール 初級 西野 中級
13	13:00~13:50 エアロ50 佐藤 雅美	13:00~13:45 シバム45 高橋 愛美		
14	14:10~15:10 ボディパンプ60 大内 良馬・栗山 由佳	14:00~14:40 アロマストレッチ40 高橋 愛美		
15		14:55~15:25 腰痛予防ストレッチ30 磯野 孝介		
16	15:30~16:30 ボディコンバット60 栗山 由佳 ※定員50名	15:55~15:25 ボディバランス45 手塚 早苗		
17	16:45~17:30 ボディジャム45 根本 昭宏	17:00~17:30 ひたちなか祭 ダンスバレード練習会		
18	17:45~18:45 ボディステップ60 栗山 由佳	18:00~18:45 タヒチアンダンス45 綿引 晴子		
19	19:00~19:45 ペルビックストレッチ45 綿引 晴子			
20				
21	ジム・プールのご利用は20:30までとなります			

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
10				
11	10:30~11:30 ペルビックストレッチ60 関 真由美	10:30~11:10 ステップ40 藁谷 伸吾		10:30~12:30 水中親子 運動会 ※有料:完全予約制 ジュニアスイミング生と その家族対象 ~4レーン使用~
12	11:45~12:30 シバム45 MANAMI	11:25~12:15 エアロ50 藁谷 伸吾		
13	12:50~13:50 ボディコンバット60 カツオ&ワカメ&タラオ	12:35~13:40 ストレッチ開放		
14	14:05~15:05 ボディジャム60 根本 昭宏&瀬谷 莉央	14:00~15:00 ボディバランス60 磯 幸枝		
15			10:30~19:30 卓球開放	
16	15:20~15:50 皆川 百合子 ボディステップ30	15:15~15:45 高橋 愛美 腰痛予防ストレッチ30		
17	16:10~17:10 ボディパンプ60 藁谷 伸吾	16:00~16:30 ひたちなか祭 ダンスバレード練習会		
18	17:25~18:10 ボディアタック45 瀬谷 莉央			
19				
20	ジム・プールのご利用は19:30までとなります			

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
10				
11	10:30~11:30 ボディバランス60 手塚 早苗			10:30~11:15 アクアビクス 軍司
12	11:50~12:40 エアロ50 秋山 由紀	11:20~11:50 ストレッチポール30 金澤 竜也	11:00~12:00 カルチャーヨガ60 MINA	11:30~12:00 はじめてバタフライ 西野
13	12:55~13:55 ボディパンプ60 會澤 駿+X	12:20~13:20 ヨガ60 MINA		12:10~12:40 クロール 初級 木村 12:50~13:10 バタフライ 初級 木村
14	14:10~15:10 フラダンス60 西宮	13:40~14:25 バランスコーディネーション45 磯 幸枝		13:20~14:20 マスターズ60 根本
15	15:25~16:10 ボディジャム45 根本 昭宏	14:40~15:10 CXワークス30 會澤 駿		
16	16:25~17:25 ボディアタック60 會澤 駿	15:25~16:05 アロマストレッチ40 瀬谷 莉央		
17	17:45~18:15 GRIT30~mix~ 會澤 駿 ※定員25名	16:20~16:45 筋膜アプローチスペシャル45 全身ver 瀬谷 莉央		
18				
19				
20	ジム・プールのご利用は19:30までとなります			

**7/15(日)のみ**  
**※会員種別関係なくご利用可能です。**  
**ぜひ、15日はスパーク青葉へお越しください!**  
**みなさんで夏を楽しみましょう!**

**7/15(日) お祭りday**

エントランス...かき氷、わたあめ、販売しています!! 12:00~16:00 ※無くなり次第終了。各100円

1Fフロント横...ミニゲーム開催・商品ゲットしよう!  
 スイカ重さ当てクイズ...当選者の方には豪華なプレゼント!を後日お渡しします。

エントランス...ヨーヨーすくいゲーム 12:30~無くなり次第終了

- ...有料プログラム ※詳細は別POPにて。
- ...初心者の方でも安心してご参加いただけます。
- ...このマークのあるレッスンに限り、途中退出できます。退出のタイミングはインストラクターがご案内します。
- ...このマークのあるレッスンに参加すると緑日券プレゼント。※当日限り有効。緑日券は1Fロータリーにて、かき氷orわたあめorヨーヨーすくいor駄菓子と引き換え出来ます。無くなり次第終了ですのでお早めにどうぞ!!