

9月17日(月) 敬老の日
10:00-20:00

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
10:00					10:00
30					30
11:00	10:30-11:30 ボディバランス 60 佐藤 美稀		10:45-11:15 アクアヌードル30 定員:30名 清野 涼子	フ	11:00
30				リ	30
12:00	11:45-12:30 ZUMBA(45min) 佐藤 雅美	11:45-12:30 ベルビック ストレッチ45 福島 わかな	11:30-12:00 背泳ぎはじめて 清野 背泳ぎ初級 安藤 背泳ぎ中級 皆川	ー	12:00
30			12:15-12:45 バタフライはじめて 安藤 バタフライ初級 石井 バタフライ中級 清野	遊	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 佐々 実	13:00-13:45 アクアビクス45 君島 恵子	泳	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【初級】 島 祐子	14:00-14:45 クロールはじめて 石井 クロール初級 安藤 クロール中級 清野	コ	14:00
30				ー	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	ス	15:00
30		卓球		別	30
16:00	15:30-16:00 ストレッチボール 30 定員:36名 佐藤 美稀		ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	(16:00
30				ー	30
17:00				ス	17:00
30				別	30
18:00	17:40-18:00 筋膜アプローチ20 定員:30名 高木 愛加			(18:00
30				ー	30
19:00	18:15-19:00 ボディステップ Classic45 定員:50名 高木 愛加			ス	19:00
30				別	30
20:00				(20:00

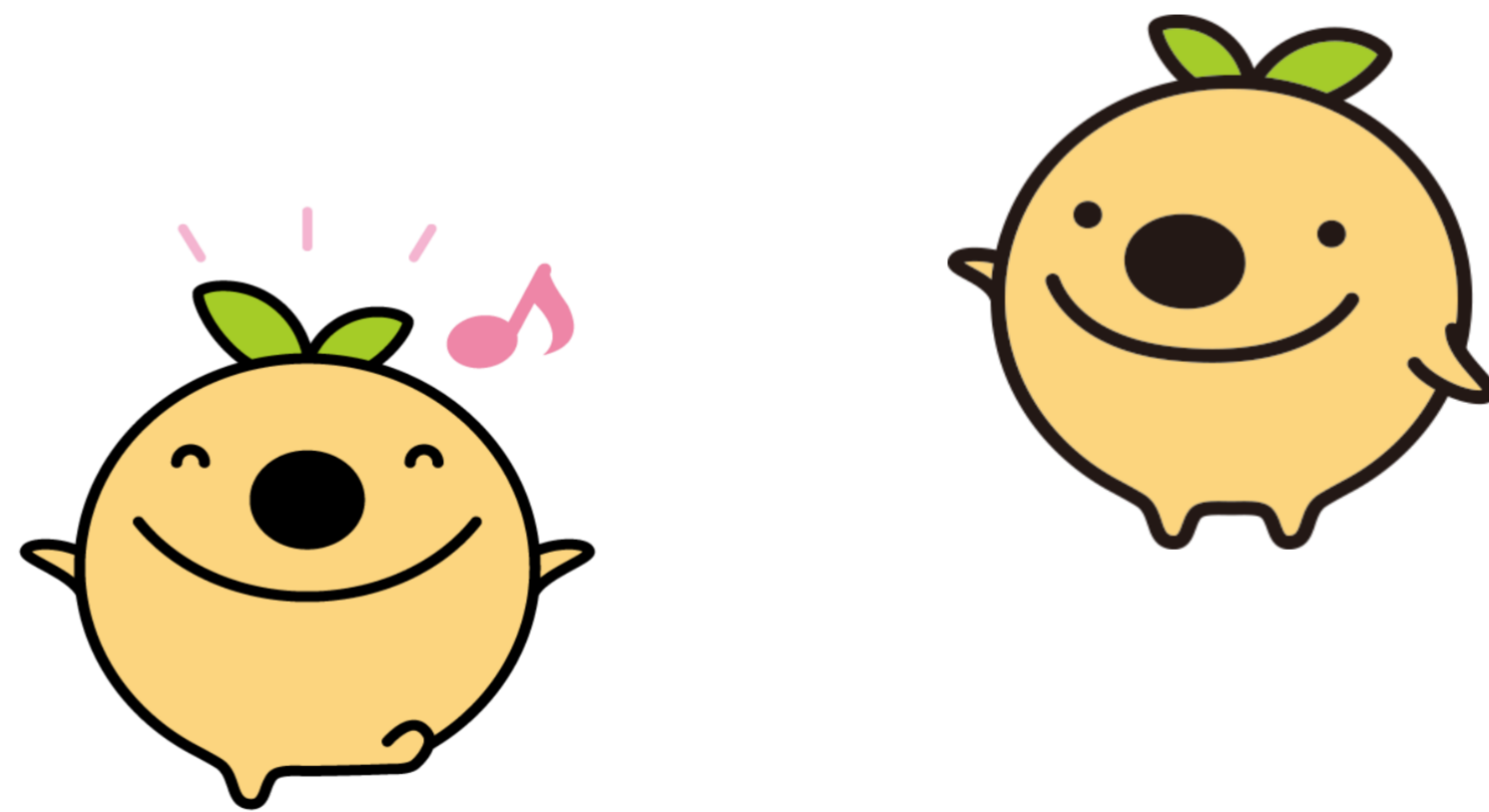
フィットネスクラブ
スパーク鮎川

～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。



プール・マシンジムエリアのご利用は、
19時45分まででございます。

9月24日(月) 振替休日
10:00-20:00

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
10:00					10:00
30					30
11:00	10:30-11:30 ボディバランス 60 林 茂憲	11:00-11:20 筋膜アプローチ20 定員:30名 高木 愛加	10:45-11:15 アクアヌードル30 定員:30名 清野 涼子	フ	11:00
30				リ	30
12:00	11:45-12:30 ボディステップ Classic45 定員:50名 佐々 実	11:45-12:30 ベルビック ストレッチ45 福島 わかな	11:30-12:00 背泳ぎはじめて 清野 背泳ぎ初級 安藤 背泳ぎ中級 皆川	ー	12:00
30			12:15-12:45 バタフライはじめて 安藤 バタフライ初級 石井 バタフライ中級 清野	遊	30
13:00	12:45-13:30 SH'BAM45 佐々 実 佐藤 美稀		13:00-13:45 アクアビクス45 福島 わかな	泳	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【初級】 島 祐子	14:00-14:45 クロールはじめて 石井 クロール初級 安藤 クロール中級 清野	コ	14:00
30				ー	30
15:00	14:45-15:15 ボディコンバット30 林 茂憲	15:00-17:30	15:00-19:00	ス	15:00
30		卓球		別	30
16:00	15:30-16:00 ストレッチボール 30 定員:36名 林 茂憲		ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	(16:00
30				ー	30
17:00				ス	17:00
30				別	30
18:00	17:30-18:00 バランスボール30 定員:24名 佐藤 美稀			(18:00
30				ー	30
19:00	18:15-19:00 ボディバランス 45【FX】 佐藤 美稀			ス	19:00
30				別	30
20:00				(20:00