スパーク千代田　プログラムスケジュール　11月

月曜日

Aスタジオ
- ステップ40 戸田 10:20～11:00
- メガダンス45 TOMOKO 11:15～12:00
- ペルビックストレッチ50 渡邊 12:15～13:05
- 自力整体50 中村 13:20～14:10
- 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
- 健康体操45 高橋 18:00～18:45
- ボディパンプ45 市毛 19:10～19:55
- ボディコンバット45 堀米 20:15～21:00
- ボディジャム60 国広 21:20～22:20

Bスタジオ
- 足裏健康法50 橋本 10:15～11:05
- エアロ40 戸田 11:20～12:00
- ZUMBA(45min) 中山 12:20～13:05
- 13:20～13:30 ﾎﾞﾃﾞｨｽﾃｯﾌﾟﾃｸﾆｯｸ10 中務
- ボディステップ30 中務 13:35～14:05
- エアロ50 嶌田 14:20～15:10
- 卓球開放（初心者） 15:30～16:00
- 卓球開放 16:00～18:00
- ピラティス45 高橋 19:00～19:45
- バレトン45 国広 20:10～20:55
- ボディバランス60 薗部 21:15～22:15

プール
- アクアビクス40 雫石 10:30～11:10
- 11:30～12:00 初めてプール 細谷 / クロール（初/中級） 瀬川
- 12:10～12:40 平泳ぎ（初級） 瀬川 / 平泳ぎ（中級） 細谷
- 背泳ぎ（初級） 細谷 12:50～13:20
- アクアヌードル 瀬川 13:30～14:00
- 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
- バタフライ（初級） 瀬川 19:30～20:00
- アクアビクス50 武内 20:10～21:00
- マスターズ（入門/初/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
- 健康体操45 中嶋 10:25～11:10
- ペルビックストレッチ50 大野 11:30～12:20
- ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾊﾞｯﾄ30 渡邊 12:35～13:05
- メガダンス45 TOMOKO 13:20～14:05
- エアロ30 関 14:20～14:50
- ポールコンディショニング60 関 15:05～16:05
- ピラティス60 高橋 18:00～19:00
- エアロ50 高橋 19:20～20:10
- バランスｺｰﾃﾞｨﾈｰｼｮﾝ45 松田 20:25～21:10
- ボディステップ45 中務 21:25～22:10

Bスタジオ
- ラテンエアロ50 冨山 10:20～11:10
- エアロ50 松田 11:25～12:15
- フラダンス60 フラハラウピカケ 長井 12:30～13:30
- 太極拳60（中上級） 米山 13:45～14:45
- 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
- 卓球開放 16:45～18:15
- フラダンス60 フラハラウピカケ 照瀬 19:40～20:40
- 筋膜アプローチ20 藤原 20:55～21:15
- ストリートダンス60（初中級） 関根 21:35～22:35

プール
- 初めてﾃﾆｽｻｰｸﾙ 10:30～11:45 定員14名
- ｱｸｱｳｫｰｷﾝｸﾞ 大野 10:45～11:15
- アクアビクス40 中嶋 11:25～12:05
- 12:15～12:45 初めてバタフライ 細谷 / バタフライ（初級） 瀬川
- 12:55～13:25 クロール（初級） 瀬川 / クロール（中級） 細谷
- 平泳ぎ（初級） 細谷 13:35～14:05
- 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
- 背泳ぎ（初級） 小山 19:30～20:00
- ｱｸｱｳｫｰｷﾝｸﾞ 細谷 20:10～20:40
- クロール（初級） 齋藤(健) 20:50～21:20
- バタフライ（初級） 白畑 21:30～22:00

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
- ステップ50 関 10:30～11:20
- ヨガ45 関 11:35～12:20
- 青竹ビクス30 中務 12:35～13:05
- エアロ50 高橋 13:20～14:10
- ピラティス60 高橋 14:25～15:25
- CXワークス 白畑 15:35～16:05
- ステップ40 関 18:30～19:10
- ボディバランスFX45 薗部 19:30～20:15
- ボディアタック45 堀米 20:35～21:20
- SH'BAM45 SONOBE 21:35～22:20

Bスタジオ
- 気功60 王 10:15～11:15
- フラダンス60 桑名 11:30～12:30
- 自力整体60 風間 13:00～14:00
- ボディアタック45 白畑 14:20～15:05
- ペルビックストレッチ60 大野 15:30～16:30
- ジュニア空手教室（4才～小学生） 17:00～18:00
- エアロ50 関 19:25～20:15
- ヨガ45 薗部 20:35～21:20
- ボディパンプ45 市毛 21:30～22:15

プール
- アクアビクス30 細谷 10:45～11:15
- ｱｸｱｳｫｰｷﾝｸﾞ45 高橋 11:30～12:15
- 初めてクロール 瀬川 12:25～12:55
- バタフライ（初級） 細谷 13:05～13:35
- 13:40～14:10 背泳ぎ（初級） 瀬川 / 背泳ぎ（中級） 細谷
- アクアビクス40 雫石 14:20～15:00
- アクアビクス40 細谷 19:30～20:10
- 平泳ぎ（初級） 細谷 20:20～20:50
- マスターズ（初/中/中上級） 細谷 21:00～22:00

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
- エアロ50 関 10:30～11:20
- バランスｺｰﾃﾞｨﾈｰｼｮﾝ45 関 11:35～12:20
- ボディバランスFX45 大野 12:35～13:20
- ボディステップ45 中務 13:35～14:20
- ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾊﾞｯﾄ30 渡邊 14:35～15:05
- SH'BAM30 渡邊 15:25～15:55
- エアロ30 石垣 18:00～18:30
- ボディアタック45 堀米 18:45～19:30
- ボディジャム45 DAISUKE 19:45～20:30
- ボディコンバット45 堀米 20:45～21:30
- CXワークス 白畑 21:45～22:15

Bスタジオ
- ヨガ60 猪股 10:15～11:15
- ラテンエアロ50 瀬川 11:30～12:20
- ヒップホップ45 瀬川 12:30～13:15
- 気功60（養生） 王 13:30～14:30
- 太極拳60（初級） 米山 14:45～15:45
- 卓球開放 16:30～18:00
- バランスｺｰﾃﾞｨﾈｰｼｮﾝ45 石垣 18:45～19:30
- ステップ40 石垣 19:50～20:30
- 筋膜アプローチ20 市毛 21:00～21:20
- ストリートダンス50（中上級） 葉貫 21:45～22:35

プール
- アクアビクス40 齋藤(美) 10:30～11:10
- 11:30～12:00 初めて平泳ぎ 細谷 / 平泳ぎ（初級） 瀬川
- 12:10～12:40 クロール（初級） 細谷 / クロール（中級） 白畑
- バタフライ（初級） 細谷 12:50～13:20
- マスターズ（入門/初/初中級） 細谷 13:30～14:30
- 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
- クロール（初級） 細谷 20:00～20:30
- 背泳ぎ（初級） 上田 20:40～21:10
- 平泳ぎ（初級） 上田 21:20～21:50

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
- ステップ40 嶌田 10:30～11:10
- エアロ50 嶌田 11:25～12:15
- ボディパンプ60 市毛 12:30～13:30
- ピラティス45 嶌田 13:45～14:30
- ZUMBA(45min) 中山 14:45～15:30
- 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
- ペルビックストレッチ50 薗部 18:50～19:40

Bスタジオ
- 自力整体60 風間 10:15～11:15
- 卓球開放 14:20～17:20

プール
- ｱｸｱｳｫｰｷﾝｸﾞ 細谷 10:45～11:15
- 11:25～11:55 初めてクロール 齋藤 / 平泳ぎ（初級） 細谷
- 12:15～17:00 ジュニアスイミングスクール 最大4コース使用
- クロール（初級） 齋藤（健） 17:30～18:00
- バタフライ（初級） 細谷 18:10～18:40
- マスターズ入門 細谷 18:50～19:30

ジム・プールのご利用は20：45までとなります。

日曜日

Aスタジオ
- ジャズ50 鈴木 10:25～11:15
- ボディジャム60 DAISUKE 11:30～12:30
- ボディアタック60 白畑 12:45～13:45
- バランスｺｰﾃﾞｨﾈｰｼｮﾝ45 渡邊 14:00～14:45
- 筋膜アプローチ20 上田 15:05～15:25
- SH'BAM30 渡邊 15:55～16:25
- ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾊﾞｯﾄ30 渡邊 16:45～17:15
- ボディパンプ45 市毛 17:30～18:15

Bスタジオ
- ペルビックストレッチ50 鈴木 11:30～12:20
- 自力整体50 中村 12:35～13:25
- 卓球開放 15:30～18:00

プール
- 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
- 背泳ぎ（初級） 小山 13:00～13:30
- 平泳ぎ（初級） 河合 13:40～14:10
- 14:20～14:50 クロール（初級） 小山 / クロール（中級） 河合
- バタフライ（初級） 河合 15:00～15:30
- 初めてフットサル 16:00～16:20 ﾌｯﾄｻﾙｺｰﾄ集合
- フットサルサークル 16:30～18:30 フットサルコート集合

ジム・プールのご利用は19：45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。

・・・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。