



















1/14(月)成人の日 特別プログラム

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
10:00				
11:00	 10:30-11:30 ボディバランス60 手塚 早苗	 10:45-11:25 エアロ40 平野 幸子	11:00-12:00 カルチャーヨガ	10:30~11:15 アクアビクス45 軍司 陽子
12:00	11:45-12:35 ステップ50 平野 幸子	 11:45-12:15 SH'BAM30 鴨志田 依里		11:30-12:00 はじめて クロール 小畑 初級 中村
13:00	12:50-13:40 エアロ50 秋山 由紀	 12:30-13:30 ヨガ60 MINA		12:10-12:40 はじめて 背泳ぎ 中村 初級 小畑
14:00	 14:00-14:45 ボディステップ45 皆川 百合子	  13:45-14:30 バランス コーディネーション45 磯 幸枝		13:00-13:30 バタフライ 初中級 根本
15:00	 15:00-15:45 ボディコンバット45 高橋 愛美	  14:45-15:15 ボディジャム30 瀬谷 莉央	12:30-19:00 卓球開放	13:45-14:30 マスターズ45 初中級 根本
16:00	 16:00-17:00 ボディパンプ60 會澤 駿	  15:30-15:50 筋膜アプローチ20 金澤 竜也		15:30-18:00 子ども スイミング
17:00	  17:15-17:45 ボディアタック30 會澤 駿	  16:15-17:00 ペルビックストレッチ45 船橋 美帆		
18:00				
19:00				

ジム・プールのご利用は19:45までとなっております

マークの説明



--- イベントプログラム



--- 初心者歓迎プログラム



--- 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致しますので
それまでは退出なさらないようにご協力をお願いいたします。

【ご登録の会員種別に準じた、ご利用となります。詳細はスパーク青葉にお問合せください。】

フィットネスクラブ スパーク青葉

TEL.029-354-5020