

9月16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 ベルビック ストレッチ60 福島 わかな	10:30-10:50 青竹リズム体操 (定員:30名) 菊池 めぐみ 11:00-11:30 レスミルズ tone30 菊池 めぐみ	10:45-11:15 アクアヌードル30 定員:35名 清野 涼子	フ	11:00
30				リ	30
12:00	11:45-12:30 Dance fitness fusion 45 佐藤 雅美	11:45-12:30 ボディバランス 45【ST】 林 茂憲	11:30-12:00 クロール はじめて 百瀬 クロール 初級 石井 クロール 中級 和田	ー	12:00
30			12:15-12:45 背泳ぎ はじめて 百瀬 背泳ぎ 初級 和田 背泳ぎ 中級 石井	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 菊池 めぐみ	13:00-13:30 アクアグロップ30 佐々 実	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	13:45-14:15 平泳ぎ はじめて 安藤 直子 平泳ぎ 初・中級 清野 涼子	コ	14:00
30				ー	30
15:00	14:45-15:30 ボディコンバット 45 林 茂憲	15:00-17:30	15:20-15:50 バタフライ はじめて 清野 涼子 バタフライ 初・中級 田嶋 和也	ス	15:00
30				別	30
16:00	15:45-16:30 ボディステップ 45 定員:50名 佐々 実	卓球		(16:00
30				コ	30
17:00	16:45-17:30 ボディアタック 45 佐々 実			ス	17:00
30				別	30
18:00	17:45-18:15 ストレッチボール 30 定員:36名 佐々 実			(18:00
30				コ	30
19:00				ス	19:00
30				別	30
20:00				(20:00

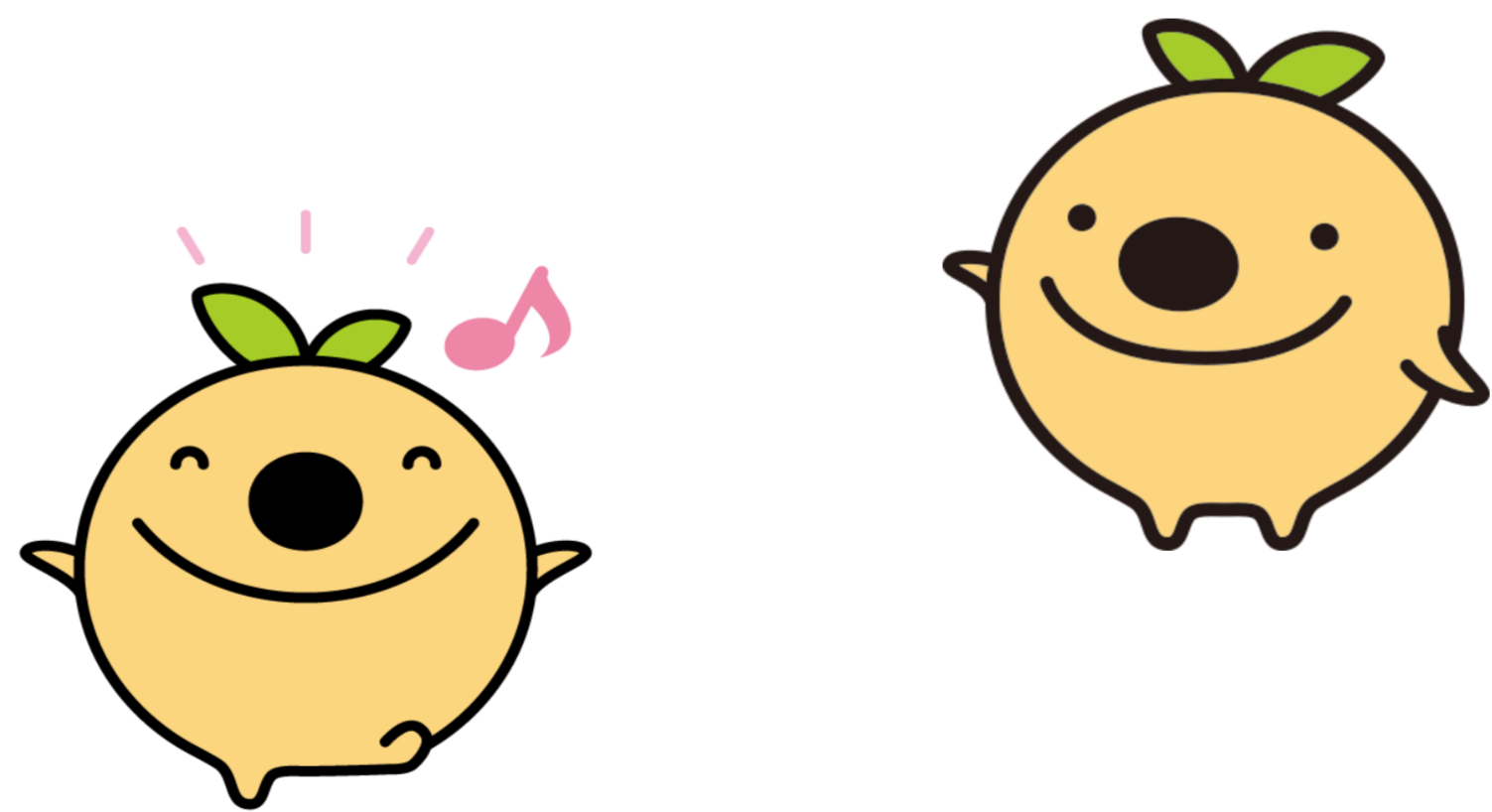
フィットネスクラブ
スパーク鮎川

～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分までとなります。

9月23日(月) 秋分の日
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 ベルビック ストレッチ60 福島 わかな		10:45-11:15 アクアヌードル30 定員:35名 清野 涼子	フ	11:00
30				リ	30
12:00	11:45-12:30 Dance fitness fusion 45 佐藤 雅美	11:45-12:30 ボディバランス 45【ST】 林 茂憲	11:30-12:00 クロール はじめて 百瀬 クロール 初級 石井 クロール 中級 和田	ー	12:00
30			12:15-12:45 背泳ぎ はじめて 百瀬 背泳ぎ 初級 和田 背泳ぎ 中級 石井	遊	30
13:00	12:45-13:35 エアロ50 佐藤 雅美	12:45-13:15 腰痛予防ストレッチ 30 林 茂憲	13:00-13:45 アクアピクス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	14:00-14:30 平泳ぎ はじめて 安藤 直子 平泳ぎ 初・中級 清野 涼子	コ	14:00
30				ー	30
15:00	14:45-15:45 ボディコンバット 60 林 茂憲	15:00-17:30	15:00-19:00	ス	15:00
30				別	30
16:00	16:00-16:45 SH'BAM45 佐藤 美稀	卓球		(16:00
30				コ	30
17:00	17:00-17:30 バランスボール30 定員:24名 佐藤 美稀		子ども スイミング スクール (4コース使用)	ス	17:00
30				別	30
18:00	17:45-18:15 ストレッチボール 30 定員:36名 佐藤 美稀			(18:00
30				コ	30
19:00				ス	19:00
30				別	30
20:00				(20:00