

# スパーク鮎川 2021ゴールデンウィークタイムスケジュール

4月29日(木)			4月30日(金)			5月1日(土)			5月2日(日)			5月3日(月)			5月4日(火)	5月5日(水)		
昭和の日 10:00-20:00			※10:00-23:00			※10:00-21:00			※10:00-20:00			憲法記念日 10:00-20:00				こどもの日10:00-20:00		
スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	スタジオB	プール
10:00 10:30-11:10 ラテンエアロ40 船橋 美帆	10:00 10:30-11:15 ヨガ45 山縣 真理子	10:45-11:15 アクアグループ30 和田 統一	10:00 10:30-11:15 機能改善教室45 渡邊 真里恵	10:00 10:45-11:25 エアロ40 西野 照代	11:00-11:30 平泳ぎ はじめて 小島 梨花 平泳ぎ 初級 清野 涼子	10:00 10:30-11:15 ヨガ45 近藤 園子	10:00 10:40-11:20 エアロ40 山縣 真理子	10:45-11:15 アクアピクス30 福島 わかな	10:00 10:30-11:15 ZUMBA (45min) 船橋 美帆	10:00 10:30-11:15 ストレッチポール ピラティス45 岡崎 静枝	11:00-11:30 背泳ぎ 初級 佐藤 茜	10:00 10:30-11:15 ストレッチ45 福島 わかな	10:00 10:30-11:00 タンベルチューブ30 沖野 陽子	10:45-11:15 バタフライ 初級 石井 諒	10:00 10:30-11:15 ヨガ45 近藤 園子	10:00 10:30-11:00 エアロ30 小野坂 昌子	10:45-11:15 アクアジョギング& ウォーキング30 清野 涼子	
11:05 11:35-12:20 ZUMBA (45min) 山縣 真理子	11:10 11:40-12:25 ヘルピック ストレッチ45 船橋 美帆	11:30-12:00 バタフライ はじめて 安藤 直子 初級 和田 統一	11:05 11:35-12:05 ボディコンパット30 林 茂憲	11:15 11:45-12:15 タンベルチューブ30 沖野 陽子	11:45-12:15 アクアピクス30 照沼 貴子	11:05 11:35-12:15 ステップ40 山縣 真理子	11:10 11:40-12:25 ピラティス45 南原 亜佐子	11:30-12:00 クロール 安藤 直子 バタフライ 石井 諒	11:05 11:35-12:15 ラテンエアロ 40 船橋 美帆	11:05 11:35-12:20 ヘルピック ストレッチ45 岡崎 静枝	11:45-12:15 フィンスイミング 清野 涼子	11:05 11:35-12:20 Dance fitness fusion 45 佐藤 雅美	11:00 11:30-12:15 ボディバランス 45 高津 秀之	11:30-12:15 アクアピクス45 福島 わかな	11:05 11:35-12:20 バランスコーディネーション45 KIYO	11:25-12:05 エアロ40 小野坂 昌子	11:30-12:00 背泳ぎ はじめて 安藤 直子 初級 清野 涼子	
12:10 12:40-13:25 フラダンス45 西宮 伸子	12:15 12:45-13:15 腰痛予防体操30 高津 秀之	12:15-12:45 アクアピクス30 照沼 貴子	12:15 12:45-13:25 ステップ40 照沼 貴子	12:20 12:50-13:35 トータルボディ コンディショニング 45 小野坂 昌子	12:30-13:00 バタフライ SP SANE & RYOKO	12:05 12:35-12:55 筋力アップローチ20 高木 愛加	12:30 13:00-13:45 ヘルピック ストレッチ45 岡崎 静枝	12:15-12:45 背泳ぎ 佐藤 茜 平泳ぎ 安藤 直子	12:10 12:40-13:40 ボディバランス 60 林 茂憲	12:10 12:40-13:10 SHBAM30 佐藤 美稀	12:30-13:00 バタフライ 初級 佐藤 茜	12:10 12:40-13:20 エアロ40 佐藤 雅美	12:05 12:35-13:05 腰痛予防体操30 高津 秀之	12:30-13:00 クロール SP RYO & NAO	12:10 12:40-13:25 ボディジャム45 KIYO	12:20 12:50-13:35 太極拳45 (入門) 島 祐子	12:15-12:45 平泳ぎ SP RYOKO & NAO	
13:15 13:45-14:30 ボディハンブ 45 高津 秀之	13:05 13:35-14:15 エアロ40 照沼 貴子	13:45-14:15 続けて泳ごう※ 和田 統一	13:20 13:50-14:30 エアロ40 小野坂 昌子	13:25 13:55-14:25 ボディバランス30 林 茂憲	14:00-14:30 アクアヌートル30 小島 梨花	13:50 14:20-15:05 SHBAM45 佐藤 美稀	14:10 14:15-15:00 卓球 鈴木 由美子	13:15-14:00 ボディコンパット 45 高木 愛加	13:30 14:00-14:50 エアロ50 鈴木 由美子	13:55 14:00-14:45 卓球 高津 秀之	13:15-13:45 クロール 初級 清野 涼子	13:10 13:40-14:20 エアロ40 西野 照代	13:15 13:45-14:45 太極拳60 島 祐子	13:00-13:30 クロール 初級 石井 諒 クロール 初級 和田 統一	13:20 13:50-14:50 太極拳60 島 祐子	13:25 13:55-14:25 ボディステップ30 高木 愛加	13:45-14:30 エンジョイ マスターズ45 (入門・初級・中上級) RYO & KOH	
14:20 14:50-15:50 ボディバランス 60 高津 秀之	15:10 15:15-16:00 卓球 高津 秀之	15:30-16:00 月経わり4泳法 (初級) 佐藤 茜	14:20 14:50-15:35 フラダンス45 西宮 伸子	15:10 15:15-16:00 卓球 高津 秀之	16:10 16:15-17:00 卓球 高津 秀之	14:55 15:25-16:10 ヨガ45 照沼 貴子	15:10 15:15-16:00 卓球 高津 秀之	15:10-15:55 ボディアタック 45 高津 秀之	14:40 15:10-15:55 ボディアタック 45 高津 秀之	15:55 16:00-16:45 卓球 高津 秀之	15:20-15:50 スタート・ターン 佐藤 世良	14:10 14:40-15:25 U-JAM45 西野 照代	15:10 15:15-16:00 卓球 高津 秀之	15:15-16:00 卓球 高津 秀之	14:40 15:10-16:10 ヨガ60 南原 亜佐子	15:10 15:15-16:00 卓球 高津 秀之	16:10 16:15-17:00 卓球 高津 秀之	
15:40 16:10-16:40 レスミルズbarre30 林 茂憲	16:10 16:15-17:00 卓球 高津 秀之		16:10 16:15-17:00 卓球 高津 秀之	16:10 16:15-17:00 卓球 高津 秀之		16:00 16:30-17:30 ボディバランス 60 佐藤 美稀	16:10 16:15-17:00 卓球 高津 秀之	16:15-17:15 ボディコンパット 45 志田 真一	16:15-17:15 ボディコンパット 45 志田 真一	17:05 17:35-18:20 卓球 高津 秀之	16:00-16:45 スペシャル マスターズ (入門・初級・中上級) 佐藤 世良	15:15 15:45-16:30 ボディハンブ 45 石井 諒	16:10 16:15-17:00 卓球 高津 秀之	16:20 16:50-17:35 ボディアタック 45 高津 秀之	16:15 16:45-17:15 SHBAM30 佐藤 美稀	17:10 17:15-18:00 卓球 高津 秀之	17:05 17:35-18:20 ボディバランス 45 佐藤 美稀	
16:30 17:00-17:45 ボディコンパット 45 林 茂憲	17:10 17:15-18:00 卓球 高津 秀之		17:10 17:15-18:00 卓球 高津 秀之	17:10 17:15-18:00 卓球 高津 秀之		17:20 17:50-18:20 レスミルズbarre30 佐藤 美稀	17:20 17:35-18:20 卓球 高津 秀之	17:05 17:35-18:20 ボディコンパット 45 高津 秀之	17:05 17:35-18:20 ボディコンパット 45 高津 秀之	17:05 17:35-18:20 卓球 高津 秀之	17:30-18:00 クロール 佐藤 茜 バタフライ 安藤 直子	16:20 16:50-17:35 ボディアタック 45 高津 秀之	17:10 17:15-18:00 卓球 高津 秀之	17:05 17:35-18:20 ボディバランス 45 佐藤 美稀	17:05 17:35-18:20 ボディバランス 45 佐藤 美稀	17:10 17:15-18:00 卓球 高津 秀之	17:05 17:35-18:20 ボディバランス 45 佐藤 美稀	
17:00-17:45 ボディコンパット 45 林 茂憲	17:10 17:15-18:00 卓球 高津 秀之		17:10 17:15-18:00 卓球 高津 秀之	17:10 17:15-18:00 卓球 高津 秀之		17:30-18:00 クロール 佐藤 茜 バタフライ 安藤 直子	17:30-18:00 クロール 佐藤 茜 バタフライ 安藤 直子	17:05 17:35-18:20 ボディコンパット 45 高津 秀之	17:05 17:35-18:20 ボディコンパット 45 高津 秀之	17:05 17:35-18:20 卓球 高津 秀之	17:30-18:00 クロール 佐藤 茜 バタフライ 安藤 直子	16:20 16:50-17:35 ボディアタック 45 高津 秀之	17:10 17:15-18:00 卓球 高津 秀之	17:05 17:35-18:20 ボディバランス 45 佐藤 美稀	17:05 17:35-18:20 ボディバランス 45 佐藤 美稀	17:10 17:15-18:00 卓球 高津 秀之	17:05 17:35-18:20 ボディバランス 45 佐藤 美稀	
18:00			17:45 18:15-19:00 ボディバランス 45 高津 秀之	18:45 19:15-20:00 ヨガ45 南原 亜佐子	19:00-19:30 バタフライ 初級 和田 統一	18:10-18:40 背泳ぎ 石井 諒 平泳ぎ 佐藤 茜	18:10-18:40 背泳ぎ 石井 諒 平泳ぎ 佐藤 茜	18:00	18:00	18:00	18:50-19:35 エンジョイ マスターズ45 (入門・初級・中上級) 石井 諒	16:20 16:50-17:35 ボディアタック 45 高津 秀之	17:10 17:15-18:00 卓球 高津 秀之	17:05 17:35-18:20 ボディバランス 45 佐藤 美稀	17:05 17:35-18:20 ボディバランス 45 佐藤 美稀	17:10 17:15-18:00 卓球 高津 秀之	17:05 17:35-18:20 ボディバランス 45 佐藤 美稀	
19:00		18:45-19:15 クロール 初級 菅野 多恵	18:50 19:20-20:00 エアロ40 近藤 園子	19:50 20:20-21:05 ボディハンブ 45 石井 諒	19:40-20:10 背泳ぎ 初級 齋藤 宏史	18:50-19:35 エンジョイ マスターズ45 (入門・初級・中上級) 石井 諒	18:50-19:35 エンジョイ マスターズ45 (入門・初級・中上級) 石井 諒	19:00	19:00	19:00	19:00-19:30 バタフライ 初級 和田 統一	16:20 16:50-17:35 ボディアタック 45 高津 秀之	17:10 17:15-18:00 卓球 高津 秀之	17:05 17:35-18:20 ボディバランス 45 佐藤 美稀	17:05 17:35-18:20 ボディバランス 45 佐藤 美稀	17:10 17:15-18:00 卓球 高津 秀之	17:05 17:35-18:20 ボディバランス 45 佐藤 美稀	
20:00			19:50 20:20-21:05 ボディハンブ 45 石井 諒	19:50 20:20-21:05 レスミルズbarre30 佐藤 美稀	20:20-20:50 平泳ぎ 初級 佐藤 世良	21:00-22:00 スペシャル マスターズ (入門・初級・中上級) 佐藤 世良	21:00-22:00 スペシャル マスターズ (入門・初級・中上級) 佐藤 世良	20:00	20:00	20:00	19:40-20:10 背泳ぎ 初級 齋藤 宏史	16:20 16:50-17:35 ボディアタック 45 高津 秀之	17:10 17:15-18:00 卓球 高津 秀之	17:05 17:35-18:20 ボディバランス 45 佐藤 美稀	17:05 17:35-18:20 ボディバランス 45 佐藤 美稀	17:10 17:15-18:00 卓球 高津 秀之	17:05 17:35-18:20 ボディバランス 45 佐藤 美稀	
21:00			20:55 21:25-21:55 レスミルズbarre30 高津 秀之	20:55 21:25-21:55 レスミルズbarre30 高津 秀之	21:00-22:00 スペシャル マスターズ (入門・初級・中上級) 佐藤 世良	21:00-22:00 スペシャル マスターズ (入門・初級・中上級) 佐藤 世良	21:00-22:00 スペシャル マスターズ (入門・初級・中上級) 佐藤 世良	21:00	21:00	21:00	19:40-20:10 背泳ぎ 初級 齋藤 宏史	16:20 16:50-17:35 ボディアタック 45 高津 秀之	17:10 17:15-18:00 卓球 高津 秀之	17:05 17:35-18:20 ボディバランス 45 佐藤 美稀	17:05 17:35-18:20 ボディバランス 45 佐藤 美稀	17:10 17:15-18:00 卓球 高津 秀之	17:05 17:35-18:20 ボディバランス 45 佐藤 美稀	
22:00			20:55 21:25-21:55 レスミルズbarre30 高津 秀之	20:55 21:25-21:55 レスミルズbarre30 高津 秀之	21:00-22:00 スペシャル マスターズ (入門・初級・中上級) 佐藤 世良	21:00-22:00 スペシャル マスターズ (入門・初級・中上級) 佐藤 世良	21:00-22:00 スペシャル マスターズ (入門・初級・中上級) 佐藤 世良	22:00	22:00	22:00	19:40-20:10 背泳ぎ 初級 齋藤 宏史	16:20 16:50-17:35 ボディアタック 45 高津 秀之	17:10 17:15-18:00 卓球 高津 秀之	17:05 17:35-18:20 ボディバランス 45 佐藤 美稀	17:05 17:35-18:20 ボディバランス 45 佐藤 美稀	17:10 17:15-18:00 卓球 高津 秀之	17:05 17:35-18:20 ボディバランス 45 佐藤 美稀	
23:00			20:55 21:25-21:55 レスミルズbarre30 高津 秀之	20:55 21:25-21:55 レスミルズbarre30 高津 秀之	21:00-22:00 スペシャル マスターズ (入門・初級・中上級) 佐藤 世良	21:00-22:00 スペシャル マスターズ (入門・初級・中上級) 佐藤 世良	21:00-22:00 スペシャル マスターズ (入門・初級・中上級) 佐藤 世良	23:00	23:00	23:00	19:40-20:10 背泳ぎ 初級 齋藤 宏史	16:20 16:50-17:35 ボディアタック 45 高津 秀之	17:10 17:15-18:00 卓球 高津 秀之	17:05 17:35-18:20 ボディバランス 45 佐藤 美稀	17:05 17:35-18:20 ボディバランス 45 佐藤 美稀	17:10 17:15-18:00 卓球 高津 秀之	17:05 17:35-18:20 ボディバランス 45 佐藤 美稀	

5月4日(火) 休館日

ゴールデンウィークは、  
スパーク鮎川でトレーニング!

- ・クラス内容、運動強度、難易度の確認をしてからのご参加をお勧めします。
- ・プログラムへの途中参加は、安全管理上ご遠慮ください。
- ・体調のすぐれない時は、プログラムへの参加を控えましょう。
- ・水分補給は、プログラム前後や途中で積極的にいきましょう。
- ・都合により、インストラクター・プログラム内容・時間が変更になる場合がございます。館内掲示板、HPにてご案内させていただきますので、ご了承ください。

・・・初心者の方でも安心してご参加いただけます。

☆祝日営業のご利用案内☆  
デイ・ナイト会員の方は、  
1,100円(税込)でご利用頂けます。

プール・マシンジムのご利用は、  
閉館15分前までとなります。