フィットネスクラブ スパーク鮎川

スタジオ・プール プログラムタイムスケジュール

2021年12月

月曜日

スタジオA

- 10:00 10:30-11:15 ベルビックストレッチ45 福島 わかな
- 10:35～11:05 2Fカウンター 抽選券配布
- 11:35-12:20 Dance fitness fusion 45 佐藤 雅美
- 12:10 12:40-13:20 エアロ40（中級） 佐藤 雅美
- 13:10 13:40-14:20 エアロ40（初級） 西野 照代
- 14:10 14:40-15:10 ボディコンバット30 林 茂憲
- 15:00 15:30-16:00 ストレッチポール30 林 茂憲
- 16:10 16:15-17:00 卓球
- 17:10 17:15-18:00 卓球
- 17:55 18:25-18:55 SH'BAM30 佐藤 美稀
- 18:45 19:15-19:55 エアロ40（中級） 鈴木 由美子
- 19:45 20:15-20:45 レズミルズCORE30 高津 秀之
- 20:40 21:10-21:55 ボディバランス45 佐藤 美稀

スタジオB

- 10:00 10:30-11:00 ダンベルチューブ30 高木 愛加
- 11:00 11:30-12:15 ボディバランス45 林 茂憲
- 12:05 12:35-13:20 ボディパンプ45 高津 秀之
- 13:15 13:45-14:45 太極拳60 島 祐子
- 15:10 15:15-16:00 卓球
- 16:10 16:15-17:00 卓球
- 17:10 17:15-18:00 卓球
- 18:50 19:20-19:50 レズミルズbarre30 佐藤 美稀
- 19:45 20:15-21:00 ZUMBA（45min） 鈴木 由美子
- 20:50 21:20-21:50（バーチャル） ボディアタック30

プール

- 10:45-11:15 パタフライ はじめて 小島 梨花
- 10:45-11:15 パタフライ 初中級 TANI
- 11:30-12:15 アクアビクス45 福島 わかな
- 12:30-13:00 平泳ぎ 初級 安藤 直子
- 12:30-13:00 平泳ぎ 中級 TANI
- 13:15-13:45 クロール 初級 安藤 直子
- 13:15-13:45 クロール 中級 石井 諒
- 14:00-14:30 フィンスイミング 和田 紘一
- 15:00-19:00 子どもスイミングスクール（4コース使用）
- 19:00-19:30 平泳ぎ 初級 菅野 多恵
- 19:40-20:10 背泳ぎ 初級 菅野 多恵
- 20:20-20:50 バタフライ 初級 和田 紘一

水曜日

スタジオA

- 10:00 10:30-11:15 ヨガ45 近藤 園子
- 11:05 11:35-12:20 バランスコーディネーション45 KIYO
- 12:10 12:40-13:10 ボディアタック30 高木 愛加
- 13:20 13:50-14:50 太極拳60 島 祐子
- 14:40 15:10-16:10 ヨガ60 南原 亜佐子
- 18:30 19:00-19:45 ZUMBA（45min） 山縣 真理子
- 19:40 20:10-20:40 ボディアタック30 高津 秀之
- 20:30 21:00-22:00 ボディパンプ60 高津 秀之

スタジオB

- 10:00 10:30-11:00 はじめてエアロ30 MA-SA
- 10:55 11:25-12:05 エアロ40（初級） MA-SA
- 12:20 12:50-13:35 太極拳45（入門） 島 祐子
- 13:25 13:55-14:25 レズミルズbarre30 佐藤 美稀
- 14:15 14:45-15:05 筋膜アプローチ20 佐藤 美稀
- 15:10 15:15-16:00 卓球
- 16:10 16:15-17:00 卓球
- 17:10 17:15-18:00 卓球
- 18:30 19:00-19:45 ボディバランス45 佐藤 美稀
- 19:35 20:05-20:50 ヨガ45 山縣 真理子
- 20:40 21:10-21:55（バーチャル） ボディコンバット45

プール

- 10:45-11:15 アクアヌードル30 小島 梨花
- 11:30-12:00 クロール はじめて 安藤 直子
- 11:30-12:00 クロール 初級 小島 梨花
- 11:30-12:00 クロール 中級 佐藤 茜
- 12:15-12:45 平泳ぎ はじめて 安藤 直子
- 12:15-12:45 平泳ぎ 初級 佐藤 茜
- 12:15-12:45 平泳ぎ 中級 石井 諒
- 13:00-13:30 背泳ぎ 初級 小島 梨花
- 13:00-13:30 背泳ぎ 中級 和田 紘一
- 13:45-14:30 エンジョイマスターズ45（入門・初級・中上級） 石井 諒
- 15:00-19:00 子どもスイミングスクール（4コース使用）
- 19:00-19:30 アクアヌードル30 和田 紘一
- 19:40-20:10 クロール 初級 石井 諒
- 20:20-20:50 平泳ぎ 初級 齋藤 宏史
- 21:00-21:45 スペシャルマスターズ（入門・初級・中上級） 齋藤 宏史

木曜日

スタジオA

- 10:00 10:30-11:10 ラテンエアロ40 船橋 美帆
- 11:00 11:30-12:15 ZUMBA（45min） 近藤 園子
- 12:05 12:35-13:20 フラダンス45 西宮 伸子
- 13:05 13:35-14:15 エアロ40（初級） 照沼 貴子
- 14:05 14:35-15:05 レズミルズbarre30 林 茂憲
- 14:55 15:25-16:10 ボディバランス45 高津 秀之
- 16:30-17:30 キッズダンス
- 18:45 19:15-20:00 フラダンス45 西宮 伸子
- 19:55 20:25-21:10 ZUMBA（45min） 近藤 園子
- 21:00 21:30-22:00 ボディコンバット30 林 茂憲

スタジオB

- 10:00 10:30-11:00 腰痛予防体操30 沖野 陽子
- 11:10 11:40-12:25 ベルビックストレッチ45 船橋 美帆
- 12:15 12:45-13:15 ダンベルチューブ30 沖野 陽子
- 13:15 13:45-14:15 ボディパンプ30 石井 諒
- 14:05 14:35-15:05（バーチャル） SH'BAM30
- 15:25 15:30-16:15 卓球
- 16:25 16:30-17:15 卓球
- 17:25 17:30-18:15 卓球
- 18:05 18:35-19:05（バーチャル） SH'BAM30
- 19:00 19:30-20:00（バーチャル） ボディアタック30
- 19:50 20:20-21:05 ボディバランス45 林 茂憲
- 20:55 21:25-21:55（バーチャル） レズミルズbarre30

プール

- 10:45-11:15 アクアグループ30 和田 紘一
- 11:30-12:00 パタフライ はじめて 安藤 直子
- 11:30-12:00 パタフライ 初中級 和田 紘一
- 12:15-12:45 アクアビクス30 照沼 貴子
- 13:00-13:30 ビギナー 小島 梨花
- 13:00-13:30 背泳ぎ 初中級 安藤 直子
- 13:45-14:15 続けて泳ごう※ 和田 紘一
- 15:30-16:00 月替わり4泳法（初級） 佐藤 茜
- 19:00-19:30 背泳ぎ 初級 佐藤 茜
- 19:40-20:10 ビギナー 石井 諒
- 19:40-20:10 クロール 初級 菅野 多恵
- 20:20-20:50 個人メドレー 石井 諒

金曜日

スタジオA

- 10:00 10:30-11:15 機能改善教室45 渡邉 真里恵
- 11:05 11:35-12:05 ボディコンバット30 林 茂憲
- 12:15 12:45-13:25 ステップ40（初級） 照沼 貴子
- 13:20 13:50-14:30 エアロ40（初級） MA-SA
- 14:20 14:50-15:35 フラダンス45 西宮 伸子
- 17:45 18:15-19:00 ボディバランス45 高津 秀之
- 18:50 19:20-20:00 エアロ40（中級） 近藤 園子
- 19:50 20:20-21:05 ボディパンプ45 石井 諒
- 20:55 21:25-21:55 レズミルズtone30 高津 秀之

スタジオB

- 10:00 10:40-11:20 エアロ40（中級） 西野 照代
- 11:10 11:40-12:00 ミニボールエクササイズ20 高木 愛加
- 11:45 12:15-12:35 ストレッチポール20 高木 愛加
- 12:20 12:50-13:35 トータルボディコンディショニング45 MA-SA
- 13:25 13:55-14:25 ボディバランス30 林 茂憲
- 15:10 15:15-16:00 卓球
- 16:10 16:15-17:00 卓球
- 17:10 17:15-18:00 卓球
- 17:55 18:25-18:55（バーチャル） レズミルズbarre30
- 18:45 19:15-20:00 ヨガ45 南原 亜佐子
- 19:45 20:15-21:00（バーチャル） ボディコンバット45
- 20:50 21:20-22:05（バーチャル） ボディバランス45

プール

- 10:45-11:15 アクアビクス30 照沼 貴子
- 11:30-12:00 アクアビクス30 照沼 貴子
- 12:15-12:45 個人メドレー 石井 諒
- 13:00-13:30 クロール 初級 安藤 直子
- 13:00-13:30 クロール 中級 佐藤 茜
- 13:45-14:15 背泳ぎ はじめて 安藤
- 13:45-14:15 背泳ぎ 初級 小島
- 13:45-14:15 背泳ぎ 中級 佐藤 茜
- 15:30-18:30 子どもスイミングスクール（4コース使用）
- 19:00-19:30 平泳ぎ 初級 和田 紘一
- 19:40-20:10 背泳ぎ 初級 齋藤 宏史
- 20:20-20:50 バタフライ 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

土曜日

スタジオA

- 10:00 10:30-11:15 ヨガ45 近藤 園子
- 11:05 11:35-12:15 ステップ40（中級） 山縣 真理子
- 12:05 12:35-12:55 筋膜アプローチ20 末富 麻衣
- 12:45 13:15-14:00 ベルビックストレッチ45 岡崎 静枝
- 13:50 14:20-15:05 SH'BAM45 佐藤 美稀
- 14:55 15:25-16:10 ヨガ45 照沼 貴子
- 16:00 16:30-17:15 ボディバランス45 佐藤 美稀
- 17:05 17:35-18:20 ボディアタック45 和田 紘一

スタジオB

- 9:50～10:05 1階玄関 抽選券配布
- 10:30-11:10 エアロ40（中級） 山縣 真理子
- 11:10 11:40-12:25 ピラティス45 南原 亜佐子
- 12:40 13:10-13:55 ボディステップ45 高木 愛加
- 14:10 14:15-15:00 卓球
- 15:10 15:15-16:00 卓球
- 16:10 16:15-17:00 卓球
- 17:05 17:35-18:05（バーチャル） SH'BAM30
- 18:00 18:30-19:00（バーチャル） レズミルズbarre30

プール

- 10:45-11:15 アクアビクス30 福島 わかな
- 11:30-12:00 平泳ぎ 初級 石井 諒
- 11:30-12:00 平泳ぎ 中級 和田 紘一
- 12:15-12:45 背泳ぎ 初級 賣松 哲
- 12:15-12:45 背泳ぎ 中級 佐藤 茜
- 13:00-17:00 子どもスイミングスクール（4コース使用）
- 17:30-18:00 バタフライ 初級 佐藤 茜
- 18:10-18:40 クロール 初級 安藤 直子
- 18:50-19:35 エンジョイマスターズ45（入門・初級・中上級） 和田 紘一

日曜日

スタジオA

- 9:50～10:05 1階玄関 抽選券配布
- 10:30-11:15 ZUMBA（45min） 船橋 美帆
- 11:05 11:35-12:15 ラテンエアロ40 船橋 美帆
- 12:10 12:40-13:40 ボディバランス60 林 茂憲
- 13:30 14:00-14:50 エアロ50（中級） 鈴木 由美子
- 14:40 15:10-15:55 ボディアタック45 高津 秀之
- 15:45 16:15-17:15 ボディパンプ60 志田 真一
- 17:05 17:35-18:20 ボディコンバット45 林 茂憲

スタジオB

- 10:00 10:30-11:15 ファンクショナルローラーピラティス45 岡崎 静枝
- 11:05 11:35-12:20 ベルビックストレッチ45 岡崎 静枝
- 12:10 12:40-13:25（バーチャル） ボディコンバット45
- 13:40 13:45-14:30 卓球
- 14:40 14:45-15:30 卓球
- 15:40 15:45-16:30 卓球
- 16:40 16:45-17:30 卓球
- 17:20 17:50-18:20（バーチャル） ボディコンバット30
- 18:10 18:40-19:10（バーチャル） ボディバランス30

プール

- 11:00-11:30 クロール 初中級 佐藤 茜
- 11:45-12:15 バタフライ 初級 佐藤 茜
- 12:30-13:00 フィンスイミング 佐藤 茜
- 15:20-15:50 スタート・ターン 佐藤 世良
- 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

フリー遊泳 / コース別

続けて泳ごう※
様々なメニュー（距離やサイクル）で泳ぎ続けます。

各プログラムの上に記載してる時間は、
整理券配布開始時間です。
無くなり次第終了となりますのでご了承願います。

- 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に積極的に行いましょう。
- 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、LINE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。