

スポパーク松森 2022年9月1日～9月30日タイムスケジュール

	木			土			日			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
30		9:10～10:40 ■卓球								30
45	10:30～11:15 走らないエアロ 菊地	1回30分(予約制)	10:30～11:00 アクアヌードル 木村	10:20～11:05 走らないエアロ 星	10:20～11:05 ヨガストレッチ 八巻【定員20名】	スイミングスクール 10:10～11:10 児童C	10:15～10:55 はじめてエアロ 星		10:30～11:00 アクアヌードル 及川	45
11:00		11:05～11:50 簡単ヨガ 生出【定員20名】								11:00
15			11:10～11:40 フィンスイミング 木村						11:10～11:40 フィンスイミング 田村	15
30				11:30～12:10 ステップ 星						30
45			11:50～12:20 アクアピクス 千葉		ジュニアダンススクール 11:30～12:30 (小学1～3年生)	スイミングスクール 11:15～12:15 リトル&キンダー			11:50～12:20 背泳ぎ(初～中級) 田村	45
12:00	11:55～12:40 ボディバランス45 小原	12:10～12:55 リズム体操 八巻【定員20名】								12:00
15			12:30～13:00 水慣れ 千葉							15
30				12:45～13:30 SALSATION® 松浦	ジュニアダンススクール 12:30～13:30 (小学4～6年生)	12:30～13:00 クロール(初～中級)千葉		12:25～13:10 体幹&ストレッチ 斎藤		30
45										45
13:00	13:15～14:00 ボディパンプ45 小原	13:30～14:15 気功 鎌田【定員20名】				13:10～13:40 アクアピクス 千葉				13:00
15										15
30				14:00～14:45 HIPHOP 畑中						30
45	14:30～15:15 ZUMBA® 松浦	14:45～15:30 フラダンス 菊地【定員20名】								45
15:00										15:00
15										15
30			スイミングスクール 15:15～16:15 キンダー&児童A					15:05～15:50 SALSATION® 宮西		30
45										45
16:00	15:45～17:45 スタジオ開放									16:00
15										15
30			スイミングスクール 16:20～17:20 キンダー&児童B		14:15～19:00 ■卓球 1回30分(予約制)					30
45				16:35～17:20 ディコンバット45 小原						45
17:00								16:20～17:20 ボディコンバット 渡部		17:00
15										15
30										30
45										45
18:00			スイミングスクール 17:25～18:25 児童AB							18:00
15										15
30		15:50～21:20 ■卓球 1回30分(予約制)								30
45	18:30～19:15 リンパケア&ストレッチ 松浦									45
19:00			スイミングスクール 18:30～19:30 上級クラス							19:00
15										15
30										30
45			19:30～20:00 背泳ぎ(初～中級) 山田							45
20:00	19:45～20:30 ボディアタック45 斎藤									20:00
15										15
30			20:10～20:40 AQUAZUMBA 山田							30
45										45
21:00	20:50～21:35 ボディコンバット45 斎藤									21:00
15										15
30										30
45										45

《スタジオ》
 ■整理券について ■ **スタジオ1 定員35名・スタジオ2 定員18名** ※一部定員が変更となっております。スケジュール表をご確認ください。
 【スタジオ1】 ・朝1本目のレッスンは**9:05～スタジオ1入口(マシン側)**にて整理券を配布、そのままスタジオに荷物を置きスタート時間までお戻りください。
 【スタジオ2】 ・朝1本目のスタジオ2のレッスンは、**9:05～マシンカウンター**にて整理券配布、そのままスタジオに荷物を置きスタート時間までお戻りください。
 ・朝2本目につきましては、スタジオ1・2とも、1本目のレッスンがスタートしたら並び始めとさせていただきます。
 スタジオ1はギャラリーのスタジオ1扉側から、スタジオ2はスタジオ2入口(マシン側)に荷物を置き入場時間までお戻りください。
 ・3本目以降につきましては、スタジオ1・2とも、前のクラスの方がご入場したら並び始めとさせていただきます。
■入場について ■ 整理券配布後スタジオ1はギャラリー側(スタジオ1扉)よりスタジオ2はマシン側(スタジオ2扉)より、開始10分前～
整理券番号順での入場となります。スタジオ1・2とも整理券が残っていた場合はマシンカウンターにて配布いたします。
 ※入場時間にいらっしゃらない場合は、整理券番号が前後する場合がございます。ご注意ください。

《プール》 アクアピクス等(泳法レッスン以外)については定員40名となり、整理券対応となります。開始15分前より
 プールサイドにて配布いたします。 ※泳法レッスンについては、今後の参加状況により定員制となる場合がございます。

*レッスンの途中入退場は安全管理上ご遠慮ください。

*本タイムスケジュール表は変更となる場合がございます。予め、ご了承ください。