

スポパーク松森

2020年7月1日～7月31日タイムスケジュール

		月			火			水		
		スタジオ1【定員30名】	スタジオ2	プール	スタジオ1【定員30名】	スタジオ2【定員12名】	プール	スタジオ1【定員30名】	スタジオ2	プール
30										
45										
11:00		10:30~11:15 ボクシングエクササイズ 渋谷		10:30~11:00 アクアウォーキング 木村	10:30~11:15 竹踏み体操 菅原		10:25~11:10 アクアピクス 渋谷	10:30~11:10 はじめてエアロ 星		10:30~11:00 バタフライ(初~中級)千葉
15										
30				11:10~11:40 クロール(初~中級) 山田		11:00~11:45 ボディバランス45 小原	11:20~11:50 平泳ぎ(初~中級) 田中			11:10~11:40 クロールトレーニング 千葉
45										
12:00		12:00~12:40 はじめてエアロ 小林		11:50~12:20 背泳ぎ(初~中級) 山田	12:00~12:45 ボディパンプ45 下田		12:00~12:30 バタフライ(初~中級)田中	11:55~12:40 ベーシックヨガ 高橋		11:50~12:20 アクアピクス 木村
15										
30				12:30~13:00 アクアピクス 木村						12:30~13:00 ピギナー 山田
45										
13:00										
15										
30		13:25~14:10 ボディコンバット45 斎藤			13:30~14:15 ラテンエアロ(初~中級) 須田	12:30~15:30 スタジオ開放			13:25~14:10 走らないエアロ 菅原	
45										
15:00		14:55~15:40 ZUMBA® 宮西	9:30~20:00 ■卓球 シングルスのみでの 使用となります。 1回30分(予約制)		15:00~15:45 太極拳 多田				14:55~15:40 ボディコンバット45 小原	
15										
30					スイミングスクール 15:15~16:15 キッズ&児童A			スイミングスクール 15:15~16:15 キッズ&児童A		スイミングスクール 15:15~16:15 キッズ&児童A
45										
16:00										
15										
30		カワイ体育教室 16:15~17:15 (幼児クラス)			スイミングスクール 16:20~17:20 キッズ&児童B	ジュニアダンススクール 16:20~17:20 (小学1~3年生)	スイミングスクール 16:20~17:20 キッズ&児童B			スイミングスクール 16:20~17:20 キッズ&児童B
45										
17:00										
15										
30										
45										
18:00		カワイ体育教室 17:30~18:30 (児童クラス)		スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB	ジュニアダンススクール 17:25~18:25 (小学4~6年生)	スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB		16:30~19:00 スタジオ開放		スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB
15										
30										
45										
19:00										
15										
30		19:00~19:45 ヨガ 川口		スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス	18:30~19:15 ベーシックピラティス 生出	スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス				スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス
45										
20:00				19:30~20:00 クロール(初~中級) 山田			19:30~20:00 背泳ぎ(初~中級) 千葉	19:45~20:30 HIPHOP Re-co		19:30~20:00 ピギナー 田中
				20:10~20:40 バタフライ(初~中級)田中	20:00~20:45 ボディジャム45 sana		20:10~20:40 アクアピクス 千葉			20:10~20:40 平泳ぎ(初~中級) 田中
				20:50~21:20 フィンスイミング 田中			20:50~21:20 クロールトレーニング 千葉			20:50~21:20 アクアヌードル 馬場
					21:30~22:15 ボディパンプ45 下田			21:15~22:00 ボディコンバット45 小原		

スポパーク松森

2020年7月1日～7月31日タイムスケジュール

		木			土			日				
		スタジオ1【定員30名】	スタジオ2【定員12名】	プール	スタジオ1【定員30名】	スタジオ2	プール	スタジオ1【定員30名】	スタジオ2	プール		
30											30	
45		10:30~11:15 走らないエアロ 菊地		10:30~11:00 アクアヌードル 山田	10:20~11:05 ヨガストレッチ (アロマ使用) 八巻		スイミングスクール 10:10~11:10 児童C	10:20~11:00 はじめてエアロ 猪股		10:30~11:00 フィンスイミング 田中	45	
11:00			11:00~11:45 ボディバランス45 小原							11:10~11:40 アクアヌードル 田中	11:00	
15				11:10~11:40 フィンスイミング 山田							15	
30											30	
45		12:00~12:45 太極拳中級 寒河江		11:50~12:20 AQUAZUMBA 山田	11:50~12:35 走らないエアロ 星	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&キナー	11:45~12:25 ボールエクササイズ 猪股		11:50~12:20 クロールトレーニング 田中	45	
12:00				12:30~13:00 クロール(初~中級) 山田							12:00	
15			12:55~13:40 気功 鎌田								15	
30		13:30~14:00 ストレッチ 寒河江			13:20~14:05 SALSATION® 松浦		12:30~13:00 スイミングフォーム 山田	13:10~13:40 アクアピクス 千葉	13:10~13:55 ボディパンプ45 岩井		30	
45											45	
14:00											14:00	
15											15	
30		14:45~15:30 簡単ヨガ 生出			14:50~15:35 HIPHOP 畑中						30	
45				スイミングスクール 15:15~16:15 キナー&児童A							45	
15:00											15:00	
15											15	
30		16:00~17:30 スタジオ開放		スイミングスクール 16:20~17:20 キナー&児童B	16:20~17:05 ボディパンプ45 小原	14:30~19:00 ■卓球 シングルスのみでの 使用となります。 1回30分(予約制)	16:15~16:45 アクアピクス 山田	14:40~15:10 ボディアタック30 岩井			30	
45											45	
16:00											16:00	
15											15	
30			14:15~21:15 ■卓球 シングルスのみでの 使用となります。 1回30分(予約制)	スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB	17:50~18:35 ボディコンバット45 小原			15:55~16:40 ZUMBA® 小林	15:45~16:15 クロール(初~中級) 山田		30	
45											45	
17:00											17:00	
15											15	
30		18:30~19:15 機能改善ストレッチ 渋谷		スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス							30	
45											45	
18:00											18:00	
15											15	
30											30	
45											45	
19:00											19:00	
15											15	
45											45	
20:00		20:00~20:45 ラテンエアロ(初~中級) 須田		19:30~20:00 バタフライ(初~中級) 山田							20:00	
				20:10~20:40 AQUAZUMBA 山田								
		21:30~22:15 ボディコンバット45 下田										

《スタジオ》

■整理券について■ スタジオ1 定員30名・スタジオ2 定員12名となります。

- ・スタジオ1のレッスンにつきましては、開始15分前より2Fギャラリ- (スタジオ1側) にて整理券を配布いたします。整理券配布後(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。
- ・スタジオ2のレッスンにつきましては、開始30分前よりマシンジムカウンターにて整理券を配布、15分前~マシンジム側の入口より入場。

*整理券(ギャラリ-)の並び始めは前のクラスのスタート時間~となります。・荷物を置いて他の方の場所取りは禁止といたします。

■入場について■ ・整理券配布後(15分前)、ギャラリ-側(スタジオ1扉)より整理券番号順での入場となります。

※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。

【お願い】

- ・間隔をあけてお並び下さい。待っている間での大きな声での会話は控えましょう。
- ・レッスン前には手指消毒をお願いします。
- ・参加者は原則マスクの着用をお願いいたします(呼吸が辛くなりましたら、動作の途中で一旦お水を飲み呼吸を整えられてください)
- ・レッスン中の掛け声、ハイタッチ等は自粛をお願いします。

《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。