

# スポーク松森 2020年9月1日～9月30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【定員14名】	プール	スタジオ1【定員30名】	スタジオ2【定員14名】	プール	スタジオ1【定員30名】	スタジオ2【定員14名】	プール
10:30~11:15 ボクシングエクササイズ 渋谷	10:30~11:00 体幹トレーニング 斎藤	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	10:45~11:30 ボディバランス45 小原	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 平泳ぎ(初~中級) 千葉
		11:10~11:40 背泳ぎ(初~中級) 山田			11:20~11:50 クロール(初~中級) 田中			11:10~11:40 クロールトレーニング 千葉
12:00~12:40 はじめてエアロ 小林	11:45~12:30 機能改善ストレッチ 渋谷	11:50~12:20 平泳ぎ(初~中級) 山田	12:00~12:45 ボディパンプ45 下田	12:10~12:55 ベーシックピラティス 生出	12:00~12:30 パタフライ(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
		12:30~13:00 アクアピクス 木村	12:45~12:55 ストレッチタイム		12:40~13:10 脂肪バイバイ 木村			12:30~13:00 ピギナー 山田
13:25~14:10 ボディコンバット45 斎藤	13:15~14:00 オリジナルダンス 小林		13:30~14:15 ラテンエアロ(初~中級) 須田	13:30~14:00 ストレッチ 寒河江		13:25~14:10 走らないエアロ 菅原		
14:10~14:20 ストレッチタイム						14:10~14:20 ストレッチタイム		
14:55~15:40 SALSATION® 宮西	14:45~15:30 太極拳 初級 多田		14:50~15:35 太極拳 多田	14:45~15:15 体幹トレーニング 斎藤		14:55~15:40 ボディコンバット45 小原		
		スイミングスクール 15:15~16:15 キッズ&児童A				15:40~15:50 ストレッチタイム		スイミングスクール 15:15~16:15 キッズ&児童A
16:15~17:15 カワイ体育教室 (幼児クラス)	16:00~18:30 ■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 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	16:15~19:00 スタジオ開放		スイミングスクール 16:20~17:20 キッズ&児童B
17:30~18:30 カワイ体育教室 (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			スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB
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		18:45~19:15 体幹トレーニング 斎藤	スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス
19:30~20:15 オリジナルエアロ 須田		19:30~20:00 背泳ぎ(初~中級) 山田		19:10~19:55 ボディジャム45 sana	19:30~20:00 平泳ぎ(初~中級) 千葉	19:35~20:20 HIPHOP Re-co		19:30~20:00 クロール(初~中級) 田中
20:30~21:15 ZUMBA® 松浦		20:10~20:40 パタフライ(初~中級) 田中	20:00~20:45 SALSATION® 宮西		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
			21:15~22:00 ボディパンプ45 下田			21:05~21:50 ボディコンバット45 小原		

# スポパーク松森 2020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【定員30名】	スタジオ2【定員14名】	プール	スタジオ1【定員30名】	スタジオ2【定員14名】	プール	スタジオ1【定員30名】	スタジオ2	プール		
10:25～11:10 走らないエアロ 菊地	10:45～11:30 ボディバランス45 小原	10:30～11:00 アクアヌードル 山田	10:15～11:00 走らないエアロ 星	10:25～11:10 ヨガストレッチ 八巻	スイミングスクール 10:10～11:10 児童C	10:10～10:50 はじめてエアロ 猪股	9:10～19:00 ■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)	10:30～11:00 フィンスイミング 田中		
		11:10～11:40 フィンスイミング 山田						11:10～11:40 アクアヌードル 田中		
11:55～12:40 太極拳中級 寒河江	12:15～13:00 簡単ヨガ 生出	11:50～12:20 AQUAZUMBA 山田	11:30～12:00 ステップ30 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	11:35～12:15 ボールエクササイズ 猪股		11:50～12:20 スイミングフォーム 田中		
		12:30～13:00 クロール(初～中級) 山田	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 クロールトレーニング 山田					
13:25～14:10 ボディパンプ45 小原	13:45～14:30 気功 鎌田		13:30～13:40 ストレッチタイム		13:10～13:40 アクアピクス 千葉	13:00～13:45 ボディパンプ45 岩井				
14:10～14:20 ストレッチタイム			14:15～15:00 HIPHOP 畑中	14:15～19:00 ■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)		14:15～15:00 ボディアタック45 岩井				
14:55～15:40 ZUMBA® 松浦	15:15～16:00 フラダンス 菊地	スイミングスクール 15:15～16:15 キナー&児童A						15:00～15:10 ストレッチタイム		
15:40～15:50 ストレッチタイム			15:45～16:30 ボディパンプ45 小原			16:15～16:45 アクアピクス 山田		15:45～16:30 ZUMBA® 小林	15:45～16:15 背泳ぎ(初～中級) 山田	
16:15～17:30 スタジオ開放	16:30～21:30 ■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 16:20～17:20 キナー&児童B	17:00～17:45 ボディコンバット45 小原					17:00～17:45 ボディコンバット45 下田	16:20～16:50 アクアヌードル 山田	
		スイミングスクール 17:25～18:25 児童AB								
18:30～19:15 機能改善ストレッチ 渋谷		18:30～19:30 スイミングスクール 上級クラス								
		19:30～20:00 パタフライ(初～中級) 山田								
20:00～20:45 ラテンエアロ(中～上級) 須田		20:10～20:40 AQUAZUMBA 山田								
21:15～22:00 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14名となります。

- 朝10:00/10:10/10:25/10:30開始のレッスンは9:15～スタジオ1入口(マシン側)にて整理券を配布いたします。2本日以降のレッスンにつきましては、前のクラスがスタートしたら並びはじめとさせていただきます。・荷物を置いて他の方の場所取りは禁止といたします。
- 朝10:45開始のスタジオ2のレッスンにつきましては、9:15より並びはじめ、10:30より整理券配布・入場となります。
- スタジオ2のレッスンにつきましては、開始15分前よりスタジオ2入口で整理券を配布・入場。前のクラスのスタート～並び始めとなります。

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

【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。



