



# スポーク松森 2022年6月1日～6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 シングルスで1回30分								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 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 猪股		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											30	
45				11:30～12:10 ステップ 星				11:15～12:00 ポールエクササイズ 猪股			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】	11:50～12:20 アクアピクス 山田	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			11:50～12:20 クロール(初～中級) 田村	12:00	
15				12:30～13:00 水慣れ 山田							15	
30								12:25～13:10 ボディバンプ45 山下			30	
45								12:30～13:00 クロールトレーニング山田			45	
13:00		13:15～14:00 ボディバンプ45 小原	13:30～14:15 気功 鎌田【定員20名】		ジュニアダンススクール 12:30～13:30 (小学4～6年生)		13:10～13:40 アクアピクス 千葉				13:00	
15											15	
30											30	
45											45	
14:00		14:30～15:15 ZUMBA® 松浦	14:45～15:30 フラダンス 菊地【定員20名】								14:00	
15											15	
30											30	
45											45	
15:00											15:00	
15											15	
30											30	
45											45	
16:00											16:00	
15											15	
30											30	
45											45	
17:00											17:00	
15											15	
30											30	
45											45	
18:00											18:00	
15											15	
30											30	
45											45	
19:00											19:00	
15											15	
30											30	
45											45	
20:00											20:00	
15											15	
30											30	
45											45	
21:00											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。