

一部変更(火曜日) スポパーク松森 2020年11月1日~11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	
30										30
45										45
11:00	10:30~11:15 ボクシングエクササイズ 渋谷	10:40~11:10 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		10:25~11:10 アクアピクス 渋谷	10:30~11:10 はじめてエアロ 星	10:35~11:20 ZUMBA® 松浦	10:30~11:00 平泳ぎ(初~中級) 千葉	11:00
15										15
30			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	30
45										45
12:00	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 バタフライ(初~中級) 田中	11:55~12:40 ベーシックヨガ 高橋	12:00~12:45 イキイキクラク体操 菅原	11:50~12:20 アクアピクス 木村	12:00
15										15
30			12:30~13:00 アクアピクス 木村			12:40~13:10 脂肪バイバイ 木村			12:30~13:00 ピギナー 山田	30
45										45
13:00										13:00
15										15
30	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 Mie		13:15~14:00 ラテンエアロ(初~中級) 須田	13:30~14:00 ストレッチ 寒河江				13:15~14:00 走らないエアロ 菅原	30
45										45
14:00	14:10~14:20 ストレッチタイム									14:00
15										15
30										30
45		14:45~15:30 太極拳 初級 多田		14:45~15:30 太極拳 多田	14:45~15:15 体幹トレーニング 斎藤				14:40~15:25 ボディコンバット45 小原	45
15:00	14:55~15:40 SALSATION® 宮西									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			スイミングスクール 15:15~16:15 キンダー&児童A			15:25~15:35 ストレッチタイム	30
45										45
16:00										16:00
15										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 キンダー&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 キンダー&児童B			スイミングスクール 16:20~17:20 キンダー&児童B	30
45										45
17:00		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)								17:00
15										15
30										30
45	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			スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB	45
18:00										18:00
15										15
30										30
45										45
19:00	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			18:45~19:30 体幹&ストレッチ 斎藤	19:00
15										15
30										30
45			19:30~20:00 背泳ぎ(初~中級) 山田			19:30~20:00 平泳ぎ(初~中級) 千葉			19:30~20:00 クロール(初~中級) 田中	45
20:00		19:30~20:15 オリジナルエアロ 須田		19:50~20:35 SALSATION® 宮西				19:45~20:30 HIPHOP Re-co		20:00
15										15
30			20:10~20:40 バタフライ(初~中級) 田中			20:10~20:40 アクアピクス 千葉			20:10~20:40 平泳ぎ(初~中級) 田中	30
45										45
21:00	20:30~21:15 ZUMBA® 松浦		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	21:00
				21:05~21:50 ボディパンプ45 下田						
									21:05~21:50 ボディコンバット45 小原	

一部変更(火曜日) スポパーク松森 2020年11月1日~11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
30					10:15~11:00 走らないエアロ 星		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		
45	10:30~11:15 走らないエアロ 菊地		9:10~11:40 ■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 アクアヌードル 山田		10:25~11:10 ヨガストレッチ 八巻			10:30~11:15 健康体操 八巻	10:30~11:00 フィンスイミング 田中
11:00										
15				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
30					11:30~12:00 ステップ30 星		スイミングスクール 11:15~12:15 リトル&キナー			
45						ジュニアダンススクール 11:30~12:30 (小学1~3年生)		11:30~12:15 ボールエクササイズ 猪股		
12:00	12:00~12:45 ボディバランス45 小原		12:15~13:00 簡単ヨガ 生出	11:50~12:20 AQUAZUMBA 山田						11:50~12:20 スイミングフォーム 田中
15							12:30~13:00 クロールトレーニング 山田			
30				12:30~13:00 クロール(初~中級) 山田		ジュニアダンススクール 12:30~13:30 (小学4~6年生)				
45					12:45~13:30 SALSATION® 松浦			13:00~13:45 ボディバンプ45 岩井		
13:00	13:20~14:05 ボディバンプ45 小原						13:10~13:40 アクアピクス 千葉			
15										
30										
45			13:45~14:30 気功 鎌田							
14:00										
15										
30										
45										
15:00	14:40~15:25 ZUMBA® 松浦		15:05~15:50 フラダンス 菊地							
15										
30										
45										
16:00										
15										
30										
45										
17:00	15:45~17:30 スタジオ開放									
15										
30										
45										
18:00										
15										
30										
45										
19:00										
15										
45										
20:00										
15										
30										
45										
21:00										
15										
30										
45										
30	21:15~22:00 ボディコンバット45 下田									
45										

《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10:15/10:30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本目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1本目のスタジオ2のレッスンにつきましては、9:15より並びはじめ、レッスン開始15分前より整理券配布・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やらない場合は、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。