



# スポパーク松森 2021年12月1日～12月29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	10:30～11:00 アクアヌードル 木村	10:15～11:00 走らないエアロ 星	10:20～11:05 ヨガストレッチ 八巻【定員18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 フィンスイミング 田村	30	
45	10:30～11:15 走らないエアロ 菊地										45	
11:00			11:05～11:50 簡単ヨガ 生出【定員18名】	11:10～11:40 フィンスイミング 木村						11:10～11:40 アクアヌードル 及川	11:00	
15					11:30～12:10 ステップ 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&キンダー				15	
30											30	
45				11:50～12:20 アクアファイター30 山田							45	
12:00	12:00～12:45 ボディバランス45 小原		12:10～12:55 健康体操 八巻【定員18名】	12:30～13:00 水慣れ 山田		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	12:30～13:15 ボディパンプ45 岩井		11:50～12:20 スイミングフォーム 田村	12:00	
15											15	
30					12:45～13:30 SALSATION® 松浦						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18名】				13:10～13:40 アクアピクス 千葉				13:00	
15											15	
30											30	
45											45	
14:00	14:35～15:20 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				スイミングスクール 15:15～16:15 キンダー&児童A	14:15～15:00 HIPHOP 畑中					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)	15:00	
16:00	15:45～17:30 スタジオ開放										16:00	
15											15	
30											30	
45											45	
17:00				スイミングスクール 16:20～17:20 キンダー&児童B	15:25～16:25 ボディパンプ 小原	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)				15:10～15:55 ZUMBA® 松浦	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											30	
45											45	
19:00	18:30～19:15 リンパケア&ストレッチ 松浦		16:00～21:30 ■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 18:30～19:30 上級クラス							19:00	
15											15	
30											30	
45											45	
20:00	19:45～20:30 ボディアタック45 斎藤			19:30～20:00 平泳ぎ(初～中級) 山田							20:00	
15											15	
30				20:10～20:40 AQUAZUMBA 山田							30	
45											45	
21:00	21:00～21:45 ボディコンバット45 斎藤										21:00	
15											15	
30											30	
45											45	
		<p>《スタジオ》</p> <p>■整理券について ■ スタジオ1 定員35名・スタジオ2 定員16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。</p> <p>【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ギャラリーに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。</p> <p>【スタジオ2】 ・朝1本目のスタジオ2のレッスンにつきましては、9:05～マシンカウンターにて整理券配布いたします。</p> <p>・2本目以降のレッスンにつきましては、スタジオ2入口(マシン側)に、前のクラスがスタートしたら並び始めとさせていただきます。</p> <p>■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。</p> <p>※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。</p> <p>【お願い】 ・マスク及びネックゲーターを着用をお願いします。 ・レッスン前には手指消毒をお願いします。 ・待っている間での大きな会話は控えて下さい。</p>										
		<p>《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。</p>										

\*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。