スポパーク松森 ２０２１年１月４日～２月２８日タイムスケジュール

月

スタジオ１

- 10:25～11:10 ボクシングエクササイズ 渋谷
- 11:40～12:20 はじめてエアロ 小林
- 12:50～13:35 ボディコンバット45 斎藤
- 14:05～14:50 SALSATION® 宮西
- 15:10～15:55 太極拳 初級～ 多田【定員40名】
- カワイ体育教室 16:15～17:15 （幼児クラス）
- カワイ体育教室 17:30～18:30 （児童クラス）
- 19:00～19:45 ヨガ 川口【定員35名】
- 20:10～20:55 ZUMBA® 松浦

スタジオ２

定員16名

- 10:30～11:00 体幹トレーニング 下田
- 11:30～12:15 機能改善ストレッチ 渋谷【定員16名】
- 12:45～13:30 オリジナルダンス Mie
- 14:00～18:00 **■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）**
- 19:15～20:00 オリジナルエアロ 須田
- 21:00～21:45 ボディコンバット45 斎藤

プール

- 10:30～11:00 アクアウォーキング 木村
- 11:10～11:40 平泳ぎ(初～中級) 山田
- 11:50～12:20 バタフライ(初～中級)山田
- 12:30～13:00 アクアビクス 木村
- 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 16:20～17:20 キンダー&児童B
- 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 18:30～19:30 上級クラス
- 19:30～20:00 背泳ぎ(初～中級) 山田
- 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

火

スタジオ１

- 10:30～11:15 竹踏み体操 菅原
- 11:45～12:30 ボディパンプ45 下田
- 13:00～13:45 ラテンエアロ(初～中級) 須田
- 14:15～15:00 太極拳 多田【定員40名】
- 15:15～16:15 太極拳48式習得教室 【有料講座】 開催予定日1/19・2/16
- 18:30～19:15 ベーシックピラティス 生出【定員35名】
- 19:50～20:35 SALSATION® 宮西
- 21:05～21:50 ボディパンプ45 下田

スタジオ２

- 10:45～11:30 ボディバランス45 小原【定員16名】
- 12:05～12:50 ベーシックピラティス 生出【定員16名】

定員16名

- 13:25～13:55 ストレッチ 寒河江

定員16名

- 14:20～14:50 体幹トレーニング 斎藤
- ジュニアダンススクール 16:20～17:20 （小学1～3年生）
- ジュニアダンススクール 17:25～18:25 （小学4～6年生）
- 20:45～21:30 ボディジャム45 sana

プール

- 10:25～11:10 アクアビクス 渋谷
- 11:20～11:50 クロール(初～中級) 田中
- 12:00～12:30 背泳ぎ(初～中級)田中
- 12:40～13:10 脂肪バイバイ 木村
- 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 16:20～17:20 キンダー&児童B
- 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 18:30～19:30 上級クラス
- 19:30～20:00 平泳ぎ(初～中級) 千葉
- 20:10～20:40 アクアビクス 千葉
- 20:50～21:20 クロールトレーニング 千葉

水

スタジオ１

- 10:30～11:10 はじめてエアロ 星
- 11:45～12:30 ボディアタック45 斎藤
- 13:00～13:45 走らないエアロ 菅原
- 14:15～15:00 ボディコンバット45 小原
- 15:30～18:00 スタジオ開放
- 18:30～19:00 体幹トレーニング 斎藤
- 19:45～20:30 HIPHOP Re-co
- 21:00～21:45 ボディコンバット45 小原

スタジオ２

- 10:35～11:20 ZUMBA® 松浦
- 12:00～12:45 イキイキラクラク体操 菅原【定員16名】
- 13:15～14:00 ベーシックヨガ 高橋【定員16名】
- 14:30～18:00 **■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）**

定員16名

- 19:10～19:40 ボディバランス30 小原

プール

- 10:30～11:00 平泳ぎ(初～中級)千葉
- 11:10～11:40 クロールトレーニング 千葉
- 11:50～12:20 アクアビクス 木村
- 12:30～13:00 クロール(初～中級) 山田
- 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 16:20～17:20 キンダー&児童B
- 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 18:30～19:30 上級クラス
- 19:30～20:00 クロール(初～中級) 田中
- 20:10～20:40 バタフライ(初～中級)田中
- 20:50～21:20 アクアヌードル 馬場

スポパーク松森 ２０２１年１月４日～２月２８日タイムスケジュール

木

スタジオ１

- 10:30～11:15 走らないエアロ 菊地
- 12:00～12:45 ボディバランス45 小原【定員35名】
- 13:20～14:05 ボディパンプ45 小原
- 14:35～15:20 ZUMBA® 松浦
- 15:45～17:30 スタジオ開放
- 18:30～19:15 機能改善ストレッチ 渋谷
- 19:45～20:30 ボディアタック45 斎藤
- 21:00～21:45 ボディコンバット45 下田

スタジオ２

- 9:10～10:40 ■卓球 シングルスで1回30分
- 11:05～11:50 簡単ヨガ 生出【定員16名】
- 12:20～13:05 健康体操 八巻【定員16名】
- 13:35～14:20 気功 鎌田【定員16名】
- 14:50～15:35 フラダンス 菊地【定員16名】
- 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）

プール

- 10:30～11:00 アクアヌードル 山田
- 11:10～11:40 フィンスイミング 山田
- 11:50～12:20 AQUAZUMBA 山田
- 12:30～13:00 スイミングフォーム 山田
- 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 16:20～17:20 キンダー&児童B
- 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 18:30～19:30 上級クラス
- 19:30～20:00 バタフライ(初～中級) 山田
- 20:10～20:40 AQUAZUMBA 山田

土

スタジオ１

- 10:15～11:00 走らないエアロ 星
- 11:30～12:10 ステップ 星
- 12:45～13:30 SALSATION® 松浦
- 14:15～15:00 HIPHOP 畑中
- 15:45～16:30 ボディパンプ45 小原
- 17:00～17:45 ボディコンバット45 小原

スタジオ２

- 10:20～11:05 ヨガストレッチ 八巻【定員16名】
- ジュニアダンススクール 11:30～12:30 （小学1～3年生）
- ジュニアダンススクール 12:30～13:30 （小学4～6年生）
- 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）

プール

- スイミングスクール 10:10～11:10 児童C
- スイミングスクール 11:15～12:15 リトル&キンダー
- 12:30～13:00 クロールトレーニング 山田
- 13:10～13:40 アクアビクス 千葉
- 16:15～16:45 アクアビクス 山田

日

スタジオ１

- 10:15～10:55 はじめてエアロ 猪股
- 11:25～12:10 ボールエクササイズ 猪股
- 12:40～13:25 ボディパンプ45 岩井
- 13:55～14:40 ボディアタック45 岩井
- 15:10～15:55 ZUMBA® 小林
- 16:25～17:10 ボディコンバット45 下田

スタジオ２

- 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）

プール

- 10:30～11:00 フィンスイミング 田中
- 11:10～11:40 アクアヌードル 田中
- 11:50～12:20 スイミングフォーム 田中
- 15:45～16:15 背泳ぎ(初～中級) 山田
- 16:20～16:50 アクアヌードル 山田

《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 ※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下さい。

【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。

【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。

・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。

■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。

【お願い】・マスク及びネックゲーターを着用お願いします。・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。

《プール》 アクアビクス等（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。