

スポーク松森 2022年7月1日～7月31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 1回30分(予約制)				スイミングスクール 10:10~11:10 児童C				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】		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					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)		11:15~12:00 ポールエクササイズ 猪股			30	
45	11:55~12:40 ボディバランス45 小原		11:50~12:20 アクアピクス 千葉							11:50~12:20 背泳ぎ(初~中級) 田村	45	
12:00			12:10~12:55 リズム体操 八巻【定員20名】								12:00	
15			12:30~13:00 水慣れ 千葉					12:25~13:10 ボディパンプ45 山下			15	
30					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(初~中級)千葉			30	
45	13:15~14:00 ボディパンプ45 小原							13:10~13:40 アクアピクス 千葉			45	
13:00			13:30~14:15 気功 鎌田【定員20名】								13:00	
15					14:00~14:45 HIPHOP 畑中						15	
30											30	
45	14:30~15:15 ZUMBA® 松浦										45	
15:00			14:45~15:30 フラダンス 菊地【定員20名】								15:00	
15											15	
30					15:10~16:10 ボディパンプ 小原						30	
45											45	
16:00											16:00	
15											15	
30	15:45~17:30 スタジオ開放										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。