

スポパーク松森 2022年10月1日～10月31日タイムスケジュール

	月			火			水			
	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										30
45	10:30~11:00 ボディアタック30 斎藤	📖 10:30~11:15 骨盤リンパケア Hana【定員20名】	📖 10:30~11:00 アクアジョギング 木村	📖 10:30~11:15 竹踏み体操 菅原	10:35~11:35 ボディバランス 小原【定員20名】	📖 10:30~11:00 アクアピクス 木村	10:30~11:15 走らないエアロ 星	🎵 10:35~11:20 ZUMBA® 松浦	📖 10:30~11:00 クロール(初~中級)千葉	45
11:00										11:00
15			📖 11:10~11:40 背泳ぎ(初~中級) 千葉			📖 11:10~11:40 背泳ぎ(初~中級) 田村			11:10~11:40 クロールトレーニング千葉	15
30										30
45	11:30~12:15 ボディコンバット45 斎藤	📖 11:45~12:30 ベーシックヨガ 出【定員20名】 生	📖 11:50~12:20 平泳ぎ(初~中級) 千葉			11:50~12:20 フィンスイミング 田村	11:45~12:30 ボディアタック45 斎藤	📖 12:00~12:45 イキキラクラク体操 菅原【定員20名】	📖 11:50~12:20 アクアファイター30木村	45
12:00				12:00~12:45 ラテンエアロ 松浦	📖 12:05~12:50 ベーシックピラティス 生出【定員20名】					12:00
15										15
30			📖 12:30~13:00 アクアピクス 木村			📖 12:30~13:00 脂肪バイバイ 木村			📖 12:30~13:00 アクアウォーキング木村	30
45	🎵 12:45~13:30 オリジナルダンス 松浦	📖 12:50~13:35 イキキラクラク体操 菅原【定員20名】								45
13:00				13:05~13:50 ボディパンプ45 小原	📖 13:25~13:55 ストレッチ 豊河江		13:00~13:45 走らないエアロ 菅原	📖 13:15~14:00 リフレッシュYOGA 高橋【定員20名】		13:00
15										15
30										30
45										45
14:00	🎵 14:00~14:45 SALSATION® 宮西	📖 14:30~15:15 太極拳(初級) 多田【定員20名】		📖 14:15~15:00 太極拳 多田【定員40名】	📖 14:20~15:05 ヨガ Hana【定員20名】		14:15~15:00 ボディコンバット45 小原	🎵 14:30~15:15 HIPHOP 畑中		14:00
15										15
30										30
45										45
15:00										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	15:20~18:00 スタジオ開放		スイミングスクール 15:15~16:15 キンダー&児童A	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)	15:30~18:00 ■卓球 1回30分(予約制)	スイミングスクール 16:20~17:20 キンダー&児童B	15:30~18:00 ■卓球 1回30分(予約制)	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										17:00
15										15
30										30
45										45
18:00	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	18:00
15										15
30										30
45				📖 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	📖 ヨガ 18:40~19:25 高		スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス	45
19:00	📖 19:00~19:45 メンテナンスヨガ 川口	19:10~19:55 リジナルエアロ 松浦 オ	スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス							19:00
15			19:30~20:00 バタフライ(初~中級) 山田			19:30~20:00 フィンスイミング 千葉			📖 19:30~20:00 背泳ぎ(初~中級) 伊藤	15
30				🎵 19:40~20:25 SALSATION® 宮西						30
45			📖 20:10~20:40 クロール(初~中級) 山田				📖 20:00~20:30 ボディバランス30 小原	🎵 19:40~20:25 HIPHOP Re-co	📖 20:10~20:40 アクアヌードル 山口	45
20:00										20:00
15	🎵 20:10~20:55 ZUMBA® 松浦		📖 20:50~21:20 脂肪バイバイ 山田	🎵 20:45~21:30 ボディジャム45 松浦はるか		20:50~21:20 クロールトレーニング千葉			📖 20:50~21:20 平泳ぎ(初~中級) 伊藤	15
30		🎵 21:05~21:50 SALSATION® 小澤					20:50~21:50 ボディコンバット 小原			30
45										45

スポパーク松森
 2022年10月1日～10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	45	9:10～10:40 ■卓球 1回30分(予約制)	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	10:15～11:00 SALSATION® Hana	9:10～19:00 ■卓球 1回30分(予約制)	10:30～11:00 アクアヌードル 及川																																							
										11:00	15	30	45	12:00	15	30	45	12:00	15	30	45	13:00	15	30	45	14:00	15	30	45	15:00	15	30	45	16:00	15	30	45	17:00	15	30	45	18:00	15	30	45	19:00	15	30
11:05～11:50 簡単ヨガ 生出【定員20名】	11:10～11:40 フィンスイミング 木村	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	11:20～12:05 ヨガ Hana	11:50～12:20 平泳ぎ(初～中級) 田村																																										
12:00	15	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 千葉	12:30～13:00 水慣れ 千葉	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 背泳ぎ(初～中級)千葉		12:30～13:15 体幹&ストレッチ 斎藤	13:40～14:40 ポディアタック 藤 斎	15:05～15:50 SALSATION® 宮西	16:20～17:20 ボディコンバット 渡部																																				
13:00	15												13:15～14:00 ポディパンプ45 小原	13:30～14:15 気功 鎌田【定員20名】	14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原	14:00～14:30 4泳法初級 山田	14:45～15:15 アクアピクス 山田																													
14:00	15	14:30～15:15 ZUMBA® 松浦	14:45～15:30 フラダンス 菊地【定員20名】	スイミングスクール 15:15～16:15 キンダー&児童A	14:00～14:45 HIPHOP 畑中	14:15～19:00 ■卓球 1回30分(予約制)	13:10～13:40 アクアピクス 千葉																																									
15:00	15												15:45～17:45 スタジオ開放	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) 山田	20:10～20:40 AQUAZUMBA 山田																														
16:00	15	18:30～19:15 リンパケア&ストレッチ 松浦	15:50～21:20 ■卓球 1回30分(予約制)	スイミングスクール 15:15～16:15 キンダー&児童A	14:00～14:45 HIPHOP 畑中		15:10～16:10 ポディパンプ 小原		16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																							
17:00	15													15:45～17:45 スタジオ開放	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) 山田	20:10～20:40 AQUAZUMBA 山田																													
18:00	15	18:30～19:15 リンパケア&ストレッチ 松浦		スイミングスクール 15:15～16:15 キンダー&児童A	14:00～14:45 HIPHOP 畑中		15:10～16:10 ポディパンプ 小原		16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																							
19:00	15	19:45～20:30 ポディアタック45 斎藤		スイミングスクール 16:20～17:20 キンダー&児童B	14:00～14:45 HIPHOP 畑中		15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																								
20:00	15	20:50～21:35 ボディコンバット45 斎藤		スイミングスクール 17:25～18:25 児童AB	14:00～14:45 HIPHOP 畑中		15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																								
21:00	15			スイミングスクール 18:30～19:30 上級クラス	14:00～14:45 HIPHOP 畑中		15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																								
22:00	15			19:30～20:00 平泳ぎ(初～中級) 山田	14:00～14:45 HIPHOP 畑中		15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																								
23:00	15			20:10～20:40 AQUAZUMBA 山田	14:00～14:45 HIPHOP 畑中		15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																								
24:00	15				14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																									
25:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
26:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
27:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
28:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
29:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
30:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
31:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
32:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
33:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
34:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
35:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
36:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
37:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
38:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
39:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
40:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
41:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
42:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
43:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
44:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
45:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
46:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
47:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
48:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
49:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
50:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
51:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
52:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
53:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
54:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
55:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
56:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
57:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
58:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
59:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
60:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
61:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
62:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
63:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
64:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
65:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
66:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
67:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
68:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
69:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
70:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
71:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
72:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
73:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
74:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
75:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
76:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
77:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
78:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
79:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
80:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
81:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
82:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
83:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
84:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
85:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
86:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
87:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
88:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
89:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
90:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
91:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
92:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
93:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
94:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
95:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
96:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
97:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45 小原																																										
98:00	15			14:00～14:45 HIPHOP 畑中	15:10～16:10 ポディパンプ 小原	16:35～17:20 ディコンバット45																																										