

# スポパーク松森 2022年12月1日~12月29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 パタフライ(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 生出【定員20名】	11:50~12:20 平泳ぎ(初~中級)千葉	11:55~12:40 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】	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
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	定員20名		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	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】		14:05~14:50 ボディコンバット45 小原	14:30~15:15 HIPHOP 畑中		45
14:00										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 キッズ&児童A			スイミングスクール 15:15~16:15 キッズ&児童A			スイミングスクール 15:15~16:15 キッズ&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 キッズ&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 キッズ&児童B	15:10~18:00 スタジオ開放	15:30~19:00 ■卓球 1回30分(予約制)	スイミングスクール 16:20~17:20 キッズ&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										45
19:00	19:00~19:45 メンテナンスヨガ 川口	19:10~19:55 オリジナルエアロ 松浦	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	18:40~19:25 ヨガ 高橋たかえ		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			19:30~20:00 パタフライ(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	45
20:00				19:40~20:25 SALSATION® 宮西			19:50~20:20 ボディバランス30 小原	19:40~20:25 HIPHOP Re-co		20:00
15										15
30	20:10~20:55 ZUMBA® 松浦		20:10~20:40 クロール(初~中級)山田			20:10~20:40 アクアピクス 千葉			20:10~20:40 アクアヌードル 山口	30
45										45
21:00		21:05~21:50 SALSATION® 小澤	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	20:40~21:25 ボディコンバット45 小原		20:50~21:20 平泳ぎ(初~中級)伊藤	21:00
15										15
30										30
45							21:40~22:10 ボディパンプ30 小原			45

# スポーク松森 2022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 1回30分(予約制)								30	
45	10:30~11:15 走らないエアロ 菊地		10:30~11:00 アクアウォーキング 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		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)	スイミングスクール 11:15~12:15 リトル&キナー	11:20~12:05 ヨガ Hana		11:50~12:20 平泳ぎ(初~中級) 田村	30	
45	11:50~12:35 ボディバランス45 小原		11:50~12:20 アクアピクス 千葉							45	
12:00		12:10~12:55 リズム体操 八巻【定員20名】	12:30~13:00 水慣れ 千葉		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			12:00	
15										15	
30				12:45~13:30 SALSATION® 松浦		13:10~13:40 アクアピクス 千葉				30	
45	13:10~13:55 ボディパンプ45 小原	13:25~14:10 気功 鎌田【定員20名】								45	
13:00										13:00	
15										15	
30	14:15~15:00 ZUMBA® 松浦			14:00~14:45 HIPHOP 畑中			13:40~14:40 ボディアタック 斎藤	9:10~19:00 ■卓球 1回30分(予約制)	14:00~14:30 4泳法初級 山田	30	
45									14:45~15:15 アクアピクス 山田	45	
15:00		14:45~15:30 フラダンス 菊地【定員20名】									15:00
15			スイミングスクール 15:15~16:15 キナー&児童A	15:10~16:10 ボディパンプ 小原			15:05~15:50 SALSATION® 宮西				15
30					14:15~19:00 ■卓球 1回30分(予約制)						30
45	15:20~17:45 スタジオ開放										45
16:00			スイミングスクール 16:20~17:20 キナー&児童B	16:35~17:20 ボディコンバット45 小原			16:20~17:20 ボディコンバット 渡部				16:00
15											15
30			スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB								30
45											45
18:00		15:50~21:20 ■卓球 1回30分(予約制)								18:00	
15										15	
30	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 18:30~19:30 上級クラス	《スタジオ》						30	
45			19:30~20:00 平泳ぎ(初~中級)山田	■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。						45	
20:00	19:45~20:30 ボディアタック45 斎藤		20:10~20:40 AQUAZUMBA 山田	【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。						20:00	
15				【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。						15	
30				・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。						30	
45				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。						45	
21:00	20:50~21:50 ボディコンバット 斎藤			・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。						21:00	
15				■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~						15	
30				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。						30	
45				※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。						45	
				《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。