



# スポパーク松森 2022年1月4日～1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	10:30~11:15 走らないエアロ 菊地	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	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)	10:30~11:00 フィンスイミング 田村	30 45 11:00 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	
			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	11:30~12:10 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 ボールエクササイズ 猪股		11:10~11:40 アクアヌードル 及川		
12:00	15	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】	11:50~12:20 アクアファイター30 山田	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 クロールトレーニング 山田	12:30~13:15 ボディパンプ45 山下	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)	11:50~12:20 スイミングフォーム 田村	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	
			13:15~14:00 ボディパンプ45 小原	12:30~13:00 水慣れ 山田			14:00~14:45 HIPHOP 畑中			13:10~13:40 アクアピクス 千葉		13:45~14:45 ボディアタック 斎藤
14:00	15	14:35~15:20 ZUMBA® 松浦	13:30~14:15 気功 鎌田【定員18名】	スイミングスクール 15:15~16:15 キンダー&児童A	15:10~16:10 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® 宮西	15:10~15:55 ZUMBA® 宮西	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)	15:45~16:15 平泳ぎ(初~中級) 山田	30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00	
			14:45~15:30 フラダンス 菊地【定員20名】							16:40~17:25 ボディコンバット45 小原		16:30~17:15 ボディコンバット45 渡部
16:00	15	15:45~17:30 スタジオ開放	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 16:20~17:20 キンダー&児童B	16:40~17:25 ボディコンバット45 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® 宮西	15:10~15:55 ZUMBA® 宮西	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)	17:25~18:25 児童AB	30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00	
				18:30~19:15 リンパケア&ストレッチ 松浦						18:30~19:30 上級クラス		16:30~17:15 ボディコンバット45 渡部
18:00	15	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)	19:30~20:00 クロール(初~中級) 山田	16:40~17:25 ボディコンバット45 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® 宮西	15:10~15:55 ZUMBA® 宮西	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)	20:10~20:40 AQUAZUMBA 山田	30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00	
				19:45~20:30 ボディアタック45 斎藤						《スタジオ》		16:30~17:15 ボディコンバット45 渡部
20:00	15	21:00~21:45 ボディコンバット45 斎藤	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》	16:40~17:25 ボディコンバット45 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® 宮西	15:10~15:55 ZUMBA® 宮西	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)	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。	30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00	
				《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。		

■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。

【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。