

スポパーク松森 2024年4月29日～5月4日・6日 タイムスケジュール

スポパーク松森 →
ホームページ →



		4/29(月)			4/30(火)			5/1(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
15										
30										
45										
10:00			9:10~10:10 ■卓球 1回30分(予約制)	09:15~10:15 有料教室 スイミング初級 木村					9:10~10:40 ■卓球 1回30分(予約制)	09:15~10:15 有料教室 スイミング上級 千葉
15								09:50~10:20 やさしいエアロ 星		
30										
45										
11:00		10:30~11:00 ポディアタック30 斎藤	10:30~11:15 機能改善 須田【定員24名】	10:30~11:00 アクアヌードル 木村	10:30~11:15 ボディバランス45 小原	10:30~11:15 バランスボール Aoki【定員24名】	10:30~11:00 アクアピクス 木村	10:35~11:20 走らないエアロ 星		10:30~11:00 平泳ぎ(初級) 千葉
15										
30										
45										
12:00		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23名】	11:10~11:40 アクアピクス 木村	11:45~12:30 踏み台体操 Aoki	12:05~12:50 ベーシックピラティス 生出	11:10~11:40 パタフライ(初級)	11:50~12:20 フィンスイミング	11:00~11:45 ZUMBA® 松浦	11:10~11:40 クロールトレーニング 千葉
15										
30										
45										
13:00		12:45~13:30 オリジナルダンス 松浦	12:50~13:35 メンテナンスヨガ 川口【定員23名】	11:50~12:20 背泳ぎ(初級) 千葉	12:30~13:00 クロール(初級) 千葉	12:30~13:00 脂肪バイバイ 木村	11:50~12:20 フィンスイミング	11:50~12:35 ポディアタック45 斎藤	12:05~12:50 筋トレ&ストレッチ 星【定員24名】	11:50~12:20 アクアファイター-30 木村
15										
30										
45										
14:00		13:50~14:35 SALSATION® 宮西	13:55~14:40 ポールエクササイズ Aoki(定員23名)	13:05~13:50 ボディパンプ45 斎藤	13:05~13:50 ボディパンプ45 斎藤	13:10~13:40 ストレッチ 寒河江	13:05~13:45 やさしいエアロ 星	13:15~14:00 椅子ヨガ 高橋【定員18名】	12:30~13:00 アクアウォーキング 木村	
15										
30										
45										
15:00										
15										
30										
45										
16:00		15:00~16:30 ボディコンバット90 小原・斎藤・渡部		スイミングスクール 15:15~16:15 キッズ&児童A		14:00~14:30 ボディジャム30 渡部	14:05~14:50 ボディコンバット45 小原	14:20~15:05 HIPHOP 畑中		スイミングスクール 15:15~16:15 キッズ&児童A
15										
30										
45										
17:00			15:00~19:00 ■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	15:30~18:00 ■卓球 1回30分(予約制)	14:50~15:35 やさしいヨガ 川口【定員22名】	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
15										
30										
45										
18:00				スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB		14:15~15:00 太極拳 多田【定員45名】				スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB
15										
30										
45										
19:00				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	14:50~15:35 やさしいヨガ 川口【定員22名】				スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス
15										
30										
45										
20:00						19:40~20:25 SALSATION® 宮西	19:30~20:00 フィンスイミング 千葉	19:50~20:20 ボディバランス30 小原	19:40~20:25 HIPHOP Re-co	19:30~20:00 パタフライ(初級) 山田
15										
30										
45										
21:00						20:45~21:30 ボディジャム45 渡部	20:10~20:40 アクアピクス 千葉	20:40~21:25 ポディアタック45 小原		20:10~20:40 アクアヌードル 山田
15										
30										
45										
22:00							20:50~21:20 4泳法初級 千葉	21:40~22:10 ボディパンプ30 小原		

スポパーク松森 2024年4月29日～5月4日・6日 タイムスケジュール

スポパーク松森 →
ホームページ →



		5/2(木)			5/4(土)			5/6(月)				
		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		
15											09:15~10:15 有料教室 スイミング初級 木村	15
30												30
45												45
10:00	09:50~10:20 姿勢改善ストレッチ 小野寺											10:00
15												15
30												30
45	10:35~11:20 走らないエアロ 小野寺	10:25~11:10 チアダンス 生出		10:30~11:00 アクアウォーキング 木村	10:30~11:15 走らないエアロ 星	10:30~11:15 ヨガストレッチ 八巻【定員22名】	10:10~11:10 児童C	10:30~11:00 ポディアタック30 斎藤	10:30~11:15 機能改善 須田【定員24名】	10:30~11:00 アクアヌードル 木村		45
11:00												11:00
15												15
30												30
45												45
12:00	11:45~12:45 ボディバランス 小原	11:30~12:15 リズムダンス&ストレッチ 八巻		11:10~11:40 フィンスイミング 木村	11:40~12:20 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)	11:15~12:15 リトル&キンダー	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23名】	11:10~11:40 アクアピクス 木村		12:00
15												15
30												30
45												45
13:00	13:10~13:55 ボディパンプ45 小原	12:35~13:20 簡単ヨガ 生出		12:30~13:00 水慣れ 千葉	12:40~13:25 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 パタフライ(初級) 千葉	12:45~13:30 オリジナルダンス 松浦	13:05~13:35 姿勢改善ストレッチ 小野寺	11:50~12:20 背泳ぎ(初級) 千葉		13:00
15												15
30												30
45												45
14:00	14:15~15:00 ZUMBA® 松浦	13:35~14:20 気功 鎌田			13:50~15:00 ボディコンバット70 小原		14:00~15:00 有料教室 スイミング 初心者 菅原	13:50~14:35 SALSATION® 宮西	13:55~14:40 やさしいエアロ 小野寺			14:00
15												15
30												30
45												45
15:00												15:00
15												15
30												30
45												45
16:00	15:30~17:45 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	15:25~16:10 ボディパンプ45 小原	14:00~19:00 ■卓球 1回30分(予約制)		14:55~15:40 ZUMBA® 長瀬				16:00
15												15
30												30
45												45
17:00				スイミングスクール 16:20~17:20 キンダー&児童B	16:35~17:20 ヨガ 高橋たかえ							17:00
15												15
30												30
45												45
18:00				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	18:20~19:05 リンパケア&ストレッチ 松浦	15:45~20:15 ■卓球 1回30分(予約制)		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												45
20:00	19:45~20:30 ポディアタック45 斎藤			19:30~20:00 クロール(初級) 千葉								20:00
15												15
30												30
45												45
21:00	20:50~21:50 ボディコンバット 斎藤	20:45~21:30 SALSATION® 小澤										21:00
15												15
30												30
45												45
22:00												22:00

■整理券について■ **スタジオ1 定員40名・スタジオ2 定員20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にお戻りください。

【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にお戻りください。

・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にお戻りください。

・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。

・スタジオ1・2とも、夜1本目のクラスはレッスン開始1時間前より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~

※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50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。*レッスンの撮影や録音等の携帯操作はご遠慮くださいますようお願いいたします。*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。