

スポパーク松森 2026年 4月29日・5月2日~6日 GWタイムスケジュール

スポパーク 松森
ホームページ ⇒



4/29(水)			5/2(土)			5/3(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
09:35-10:05 やさしいエアロ 星	9:10-10:40 卓球 1回30分(予約制)							
						9:40-10:10 ステップ30 小野寺		
10:20-11:05 走らないエアロ 星		10:30~11:30 プールバレーボール 定員20名 (詳細は館内POP・HPにて ご確認ください)	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24名】	スイミングスクール 10:10-11:10 児童C	10:30-11:15 オリジナルダンス 小野寺		
11:20-12:05 ZUMBA® 松浦	11:00-11:45 リフレッシュヨガ 斎藤 紀子【定員24名】							
			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)	スイミングスクール 11:15-12:15 リトル&キンダー	11:35-12:35 SALSATION® 宮西		11:45-12:15 アクアファイター30 山田
12:30-13:15 ボディアタック45 斎藤	12:05-12:50 リンパケア&ストレッチ Aoki【定員24名】		12:40-13:25 ZUMBA® 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 AQUA ZUMBA 山田			12:25-12:55 フィンスイミング初・中級 山田
	13:15-14:00 椅子ヨガ 高橋【定員22名】							
13:45-14:30 ボディパンプ45 小島・小原			13:50-14:35 HIPHOP 畑中					
	14:20-15:05 HIPHOP 畑中					スイミングスクール 14:00-15:00 キンダー&児童B		9:10~19:00 卓球 1回30分(予約制)
15:00-15:45 ボディコンバット45 小原		スイミングスクール 15:15-16:15 キンダー&児童A	15:00-16:00 ボディパンプ 小原・小島					
						スイミングスクール 15:10-16:10 児童AB 12歳以上		
16:10-16:55 ボディバランス45 小原		スイミングスクール 16:20-17:20 キンダー&児童B		14:00-19:00 卓球 1回30分(予約制)				
	15:15-19:00 卓球 1回30分(予約制)		16:25-17:10 ボディコンバット45 小原					
		スイミングスクール 17:25-18:25 児童AB						
			17:30-18:15 メンテナンスヨガ Aoki					
		スイミングスクール 18:30-19:30 上級クラス						
《スタジオ》								
<p>■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。</p> <p>【スタジオ1】・朝1本目のレッスンは9:00よりスタジオ1入口(マシン側)にて整理券を配布、そのままスタジオ2に荷物を置きレッスン開始時間までにお戻りください。</p> <p>【スタジオ2】・朝1本目のスタジオ2のレッスンは、9:00よりマシンカウンターにて整理券配布、そのままスタジオ2に荷物を置きレッスン開始時間までにお戻りください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝2本目につきましては、スタジオ1・2とも、1本目のレッスンスタート後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、前のレッスンの方が全員入場完了後、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。 <p>■入場について■・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分前より入場開始となります。</p> <p>※入場時間にいらっしやらない場合は、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。</p>								
《プール》								
・アクアヌードル定員35名となります。整理券配布は、レッスン開始15分前よりプールサイドにて配布いたします。								

スポパーク松森 2026年4月29日・5月2日~6日 GWタイムスケジュール

スポパーク 松森
ホームページ →



5/4(祝)(月)			5/5(祝)(火)			5/6(祝)(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	
	09:45-10:15 健康セミナー 腰痛サヨナラ! ボールでほぐトレ Aoki【定員24名】		09:40-10:10 ボールエクササイズ Aoki【定員34名】			09:35-10:05 やさしいエアロ 星	9:10-10:40 卓球 1回30分(予約制)		
10:30-11:00 ボディアタック30 斎藤	10:30-11:15 リンパケア&ストレッチ Aoki【定員24名】	10:30-11:15 アクアピクス45 木村	10:35-11:20 ボディバランス45 石橋	10:25-10:55 バランスボール Aoki【定員24名】	10:30~12:00 スポパークマスターズ大会	10:20-11:05 走らないエアロ 星		10:30-11:00 クロール・背泳ぎ 山田	
有料 11:20-12:20 ZUMBA イベントレッスン Hiromi・Kanao	11:40-12:25 骨盤底筋ヨガ 生出【定員24名】	11:30-12:15 スタート&ターン 千葉	11:45-12:30 健康体操 石橋	11:10-11:40 踏み台体操 Aoki【定員24名】		11:20-12:05 YEVOLATIN®CURVE 宮西		11:00-11:45 リフレッシュヨガ 斎藤 紀子【定員24名】	11:10-11:40 平泳ぎ・バタフライ 山田
12:40-13:25 ボディコンバット45 斎藤	12:45-13:30 足指ほぐし 高橋 時栄【定員24名】		12:00-12:45 ビューティーピラティス 生出【定員24名】	13:10-13:40 ストレッチ 寒河江【定員24名】			12:05-12:50 優しいデトックスヨガ 斎藤 紀子【定員24名】		
			13:20-14:05 ボディバンプ45 斎藤・千葉			12:30-13:15 ボディアタック45 斎藤			
13:45-14:30 YEVOLATIN®CURVE 宮西	13:50-14:35 ヨガ 高橋 時栄【定員24名】			14:10-14:55 やさしいヨガ 川口【定員24名】		13:40-14:40 ボディバンプ 斎藤・千葉・小島・小原		13:15-14:00 椅子ヨガ 高橋【定員22名】	
							14:20-15:05 HIPHOP 畑中		
		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	15:10-15:55 やさしいフロウヨガ Aoki		スイミングスクール 15:15-16:15 キンダー&児童A	
14:45~19:00 スタジオ開放	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 キンダー&児童B	14:30~19:00 卓球 1回30分(予約制)		スイミングスクール 16:20-17:20 キンダー&児童B	16:25-17:25 ボディコンバット 小原	15:15-19:00 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 17:25-18:25 児童AB			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			スイミングスクール 18:30-19:30 上級クラス			スイミングスクール 18:30-19:30 上級クラス	

*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。