

スポパーク松森 2020年5月～6月タイムスケジュール

		月曜日			火曜日			水曜日				
		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		
11:00	30	10:20~11:05 ボクシングエクササイズ 渋谷	10:25~11:10 ボールエクササイズ 猪股【定員26名】	10:30~11:00 アクアウォーキング 木村	10:30~11:15 竹踏み体操 菅原	10:25~11:10 簡単ヨガ 生出【定員26名】	10:25~11:10 アクアピクス 渋谷	10:30~11:10 はじめてエアロ 星	10:25~11:10 ZUMBA® 松浦【定員26名】	10:30~11:00 パタフライ(初~中級)千葉	30	45
	15										15	30
12:00	30	11:20~12:00 ステップ 渋谷	11:25~12:10 オリジナルダンス Mie	11:10~11:40 クロール(初~中級) 山田	11:30~12:15 機能改善ストレッチ 渋谷【定員40名】	11:25~12:25 パーフェクトエアロ 菅原【定員20名】	11:20~11:50 平泳ぎ(初~中級) 田中	11:25~12:25 ベーシックヨガ 高橋	11:20~12:05 走らないエアロ 星【定員23名】	11:10~11:40 クロールトレーニング 千葉	12:00	15
	45			11:50~12:20 背泳ぎ(初~中級) 山田			12:00~12:30 パタフライ(初~中級)田中			11:50~12:20 アクアピクス 木村	15	30
13:00	30	12:15~13:05 イキキラク体操 菅原	12:25~13:05 はじめてエアロ 小林【定員26名】	12:30~13:00 アクアピクス 木村	12:30~13:30 ボディパンプ 下田	12:35~13:20 ラテンエアロ(初~中級) 須田	12:40~13:10 脂肪バイバイ 木村	12:35~13:20 オリジナルエアロ 菅原	12:15~13:00 SALSATION® 宮西【定員26名】	12:30~13:00 ピギナー 山田	13:00	15
	45										15	30
14:00	30	13:15~14:00 走らないエアロ 菅原	13:25~14:25 SALSATION® 宮西【定員26名】		13:50~15:05 太極拳 多田	13:35~14:20 オリジナルエアロ 星		13:30~14:15 ベーシックピラティス 生出	13:15~14:15 HIPHOP 畑中		14:00	15
	45										15	30
15:00	30	14:15~15:00 ボディコンバット45 下田	14:45~15:30 太極拳初級 多田【定員35名】			14:30~15:10 はじめてエアロ 小林【定員26名】		14:25~15:10 ボディコンバット45 小原	14:25~15:10 ヨガ 川口【定員26名】		15:00	15
	45										15	30
16:00	30	15:15~16:00 ZUMBA® 宮西		スイミングスクール 15:15~16:15 キндガー&児童A	15:20~16:00 ステップ 渋谷	15:20~16:05 ヨガストレッチ 小林	スイミングスクール 15:15~16:15 キндガー&児童A	15:20~15:50 エクストリーム55 小原	15:20~16:05 ヨガストレッチ 八巻	スイミングスクール 15:15~16:15 キндガー&児童A	16:00	15
	45										15	30
17:00	30	カワイ体育教室 16:20~17:20 (幼児)	卓球 16:00~18:30	スイミングスクール 16:20~17:20 キндガー&児童B	卓球 16:20~18:10	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ндガー&児童B	卓球 16:20~18:30		スイミングスクール 16:20~17:20 キндガー&児童B	17:00	15
	45										15	30
18:00	30	カワイ体育教室 17:25~18:25 (児童)	※ご利用の際は、ご予約 ボードにお名前をご ご記入ください。	スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB	※ご利用の際は、 ご予約ボードにお名前を ご記入ください。	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	※ご利用の際は、 ご予約ボードにお名前を ご記入ください。		スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB	18:00	15
	45										15	30
19:00	30	19:10~19:55 ヨガ 川口	19:15~20:00 ラテンエアロ(初~中級) 須田	スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス	18:40~19:10 体幹トレーニング 斎藤		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	19:00	15
	45			19:30~20:00 クロール(初~中級) 山田	19:20~19:50 ボディコンバット30 斎藤	19:15~20:00 ベーシックピラティス 生出	19:30~20:00 背泳ぎ(初~中級) 千葉	19:15~20:00 ボディジャム45 sana		19:30~20:00 ピギナー 田中	19:00	15
20:00	30	20:10~21:10 ZUMBA® 松浦	20:15~21:15 パーフェクトエアロ 須田	20:10~20:40 パタフライ(初~中級)田中	20:05~21:05 SALSATION® 宮西	20:15~21:00 ボディジャム45 sana	20:10~20:40 アクアピクス 千葉	20:15~21:00 エクストリーム55 小原	20:05~21:05 HIPHOP Re-co	20:10~20:40 平泳ぎ(初~中級) 田中	20:00	15
	45			20:50~21:20 フィンスイム 田中			20:50~21:20 クロールトレーニング 千葉			20:50~21:20 アクアヌードル 馬場	20:00	15
21:00	30	21:20~22:05 月替わりプログラム 斎藤			21:15~22:15 ボディパンプ 下田			21:15~22:15 ボディコンバット 小原			21:00	15
	45										15	30
22:30											22:00	15
											22:30	30

定員制プログラムは、対象となるクラスの30分前~マシンカウンターにて整理券を配布致します。(一部を除く)整理券は参加者のみ、お一人一枚とさせていただきます。
朝10:25、10:30開始の定員制プログラムについては10:00~マシンカウンターにて配布いたします。
太極拳中級につきましては、10:20~スタジオ2で配布いたします。必ずチェックインされてからお並び下さい。(配布の際、ロッカーキー・ロッカーカードを確認させていただきます。)

スポパーク松森 2020年5月～6月タイムスケジュール

	木曜日			土曜日			日曜日				
	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										30	
45	10:30～11:15 走らないエアロ 菊地	10:40～11:55 太極拳中級 寒河江 【定員35名】	10:30～11:00 アクアヌードル 山田	10:20～11:05 走らないエアロ 星	10:25～11:10 ヨガストレッチ (アロマ使用) 八巻	スイミングスクール 10:10～11:10 児童C	10:20～11:00 はじめてエアロ 猪股	10:30～11:15 アロマ健康体操 八巻	10:30～11:00 フィンスイミング 千葉	45	
11:00											11:00
15											15
30	11:30～12:00 ボディバランス30 小原		11:10～11:40 フィンスイミング 山田	11:15～11:55 ステップ 星		スイミングスクール 11:15～12:15 リトル&キナー	11:10～11:40 ボディコンバット30 斎藤	11:30～12:15 ポールエクササイズ 猪股【定員26名】	11:10～11:40 アクアヌードル 千葉	30	
45										45	
12:00			11:50～12:20 AQUAZUMBA 山田	12:05～12:50 ボディバランス45 小原	ジュニアダンススクール 11:30～12:30 (小学1～3年生)		11:55～12:55 ボディパンプ 岩井	11:50～12:20 クロールトレーニング 田中		12:00	
15										15	
30	12:15～13:00 ボディパンプ45 小原	12:10～13:10 気功 鎌田	12:30～13:00 クロール(初～中級) 山田		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 スイミングフォーム 山田				30	
45										45	
13:00				13:00～14:00 ボディジャム sana						13:00	
15										15	
30	13:15～14:00 月替わりプログラム 斎藤	13:20～14:05 チアダンス 生出				13:10～13:40 アクアピクス 千葉	13:10～13:55 ボディアタック45 岩井			30	
45										45	
14:00				14:15～15:00 ベーシックピラティス 松浦	14:05～15:05 HIPHOP 畑中			13:40～14:25 ヨガストレッチ 小林		14:00	
15										15	
30	14:15～15:00 ZUMBA® 松浦	14:20～14:50 ストレッチ 寒河江					14:10～14:55 週替わりレッスン (6月は別途ご案内いたします)			30	
45										45	
15:00										15:00	
15										15	
30	15:15～16:00 アロマ健康体操 八巻	15:10～16:10 フラダンス 菊地	スイミングスクール 15:15～16:15 キナー&児童A	15:15～16:15 SALSATION® 松浦			15:10～16:10 ZUMBA® 小林			30	
45										45	
16:00										16:00	
15										15	
30	卓球		スイミングスクール 16:20～17:20 キナー&児童B		卓球			卓球		30	
45										45	
17:00	16:20～17:50 ※ご利用の際は、 ご予約ボードにお名前を ご記入ください。		スイミングスクール 17:25～18:25 児童AB	16:30～17:15 ボディパンプ45 小原						17:00	
15										15	
30										30	
45										45	
18:00			スイミングスクール 18:30～19:30 上級クラス	17:30～18:30 ボディコンバット 小原						18:00	
15										15	
30										30	
45										45	
19:00	18:30～19:00 ステップ 渋谷	18:30～19:00 ボディバランス30 小原	19:30～20:00 パタフライ(初～中級) 山田							19:00	
15										15	
30	19:10～19:55 機能改善ストレッチ 渋谷									30	
45										45	
20:00		19:30～20:30 ラテンエアロ(中～上級) 須田								20:00	
15										15	
30	20:05～20:35 ボディアタック30 岩井		20:10～20:40 AQUAZUMBA 山田							30	
45										45	
21:00		20:45～21:30 ZUMBA® 松浦								21:00	
15	20:50～21:20 ボディパンプ30 下田									15	
30										30	
45										45	
22:00	21:35～22:20 ボディコンバット45 下田									22:00	
15										15	
30										30	
45										45	

5月の週替わりレッスン
3日...エクストリーム55 小原
10日...オリジナルエアロ 須田
17日...オリジナルエアロ 松浦
24日...オリジナルエアロ 須田
31日...オリジナルエアロ 松浦

2020年5月度							2020年6月度						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	1	2	3	4	5	6	
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
31													

■は、休館日となります。○は、祝日営業となります。
営業時間/月～木曜日9:00～23:00 土・日・祝日9:00～20:00
※休館日/毎週金曜日 お問い合わせTEL(022)-375-5550

※5月2日(土)～5月6日(水)の期間のスケジュール内容は、別途ご案内させていただきます。

上記色つきの枠は、
前回と変更がある
クラスでございます。
ダンス系プログラム
色々なダンスのスタイルを
楽しみましょう!!

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。

※月21:20～22:05・木13:15～14:00の月替わりプログラムは決まり次第ご案内いたします。