

スポパーク松森 2020年5月2日～5月6日GWタイムスケジュール

	5/2(土)			5/3(日)			5/4(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	
30	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		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	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	30
45										45
11:00										11:00
15	11:15~11:55 ステップ 星			11:10~11:40 ボディコンバット30 斎藤	11:30~12:15 ボールエクササイズ 猪股【定員26名】	11:10~11:40 アクアヌードル 千葉	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	15
30										30
45										45
12:00										12:00
15	12:10~12:55 ボディバランス45 小原		12:30~13:00 スイミングフォーム 山田	11:55~12:55 ボディバンプ 岩井		11:50~12:20 クロールトレーニング 田中	12:15~13:05 イキイキクラクラ体操 菅原	12:25~13:05 はじめてエアロ 小林【定員26名】	11:50~12:20 背泳ぎ(初~中級) 山田	15
30										30
45										45
13:00										13:00
15	13:10~13:55 ボディアタック45 岩井		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			13:15~14:00 走らないエアロ 菅原	13:25~14:25 SALSATION® 宮西【定員26名】		15
30										30
45										45
14:00										14:00
15	14:15~15:00 ベーシックピラティス 松浦	14:05~15:05 HIPHOP 畑中		14:10~14:55 エクストリーム55 小原	13:40~14:25 ヨガストレッチ 小林		14:15~15:00 ボディコンバット45 下田			15
30										30
45										45
15:00										15:00
15	15:15~16:15 SALSATION® 松浦			15:10~16:10 ZUMBA® 小林		15:45~16:15 クロール(初~中級) 千葉	15:15~16:00 ZUMBA® 宮西	14:40~15:40 HIPHOP Re-co		15
30										30
45										45
16:00										16:00
15		卓球	16:15~16:45 アクアピクス 山田		卓球			卓球		15
30										30
45										45
17:00	16:30~17:15 ボディバンプ45 小原	15:30~19:00		16:25~17:25 ボディコンバット 下田	15:00~19:00			16:10~19:00		17:00
15										15
30										30
45										45
18:00	17:30~18:30 ボディコンバット 小原	※ご利用の際は、 ご予約ボードにお名前を ご記入ください。			※ご利用の際は、 ご予約ボードにお名前を ご記入ください。			※ご利用の際は、ご予約 ボードにお名前をご 記入ください。		18:00
15										15
30										30
45										45
19:00										19:00
15										15
30										30
45										45
20:00										20:00

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。

スポパーク松森

2020年5月2日～5月6日GWタイムスケジュール

		5/5(火)			5/6(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				
30											30
45											45
11:00		10:30~11:15 竹踏み体操 菅原	10:25~11:10 簡単ヨガ 生田【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 バタフライ(初~中級)千葉				11:00
15											15
30											30
45											45
12:00		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											15
30											30
45											45
13:00		12:30~13:30 ボディバンプ 下田	12:35~13:20 ラテンエアロ(初~中級) 須田	12:00~12:30 バタフライ(初~中級) 田中	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】	11:50~12:20 アクアピクス 木村				13:00
15											15
30											30
45											45
14:00		13:50~14:50 ボディアタック 岩井	13:35~14:20 オリジナルエアロ 星	12:40~13:10 脂肪バイバイ 木村	13:30~14:15 ベーシックピラティス 生田	13:15~14:15 HIPHOP 畑中	12:30~13:00 ビギナー 山田				14:00
15											15
30											30
45											45
15:00		14:30~15:10 はじめてエアロ 小林【定員26名】	14:30~15:10 はじめてエアロ 小林【定員26名】		14:25~15:25 ボディコンバット 小原	14:25~15:10 ヨガ 川口【定員26名】					15:00
15											15
30											30
45											45
16:00		15:20~16:00 ステップ 渋谷	15:20~16:05 ヨガストレッチ 小林		15:40~16:25 ボディバンプ45 小原	15:20~16:05 ヨガストレッチ 八巻					16:00
15											15
30											30
45											45
17:00			卓球			卓球					17:00
15											15
30			16:30~19:00			16:30~19:00					30
45											45
18:00			※ご利用の際は、ご予約 ボードにお名前をご 記入ください。			※ご利用の際は、ご予約 ボードにお名前をご 記入ください。					18:00
15											15
30											30
45											45
19:00											19:00
15											15
30											30
45											45
20:00											20:00
15											15
30											30
45											45
21:00											21:00
15											15
30											30
45											45
22:00											22:00
15											15
30											30
45											45

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。