

スポパーク松森

2020年1月～3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	
30 45 11:00		10:25～11:10 ボクシングエクササイズ 渋谷	10:25～11:10 ポールエクササイズ 猪股【定員26名】	10:30～11:00 アクアウォーキング 木村	10:25～11:10 竹踏み体操 菅原	10:30～11:15 脂肪すっきりエアロ 星【定員23名】	10:30～11:15 アクアピクス 渋谷	10:30～11:10 はじめてエアロ 星	10:25～11:10 アロマ健康体操 八巻	10:30～11:00 平泳ぎ(初～中級) 千葉	30 45 11:00
15 30 45 12:00		11:20～12:00 ステップ 渋谷	11:20～12:05 オリジナルダンス Mie	11:10～11:40 バタフライ(初～中級) 山田	11:20～12:05 アクティブヨガ 生出	11:25～12:25 パーフェクトエアロ 菅原【定員20名】	11:25～11:55 背泳ぎ(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	15 30 45 12:00
15 30 45 13:00		12:10～13:10 イキイクラクラ体操 菅原	12:20～13:05 ボディアタック45 岩井	11:50～12:20 クロール(初～中級) 山田	12:30～13:30 ボディパンプ 岩井	12:35～13:20 ラテンエアロ(初～中級) 須田	12:05～12:35 平泳ぎ(初～中級) 田中	12:40～13:25 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	15 30 45 13:00
15 30 45 14:00		13:20～14:05 走らないエアロ 菅原	13:35～14:20 アロマストレッチ 小林【定員26名】		13:55～15:10 太極拳 多田	13:35～14:20 ボディバランス45 小原	12:45～13:15 脂肪バイバイ 木村	13:40～14:25 ベーシックピラティス 生出	13:15～14:15 HIPHOP 畑中		15 30 45 14:00
15 30 45 15:00		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】		15:25～16:05 ステップ 渋谷	14:35～15:15 はじめてエアロ 小林【定員26名】		14:35～15:20 ボディコンバット45 小原	14:30～15:15 ヨガ 川口【定員26名】		15 30 45 15:00
15 30 45 16:00		15:10～15:55 ZUMBA® 宮西		スイミングスクール 15:15～16:15 キンダー&児童A	15:25～16:10 ヨガストレッチ 小林	15:25～16:10 ヨガストレッチ 小林	スイミングスクール 15:15～16:15 キンダー&児童A	15:30～16:15 ラテン 松浦	15:30～16:00 ストレッチ 小原	スイミングスクール 15:15～16:15 キンダー&児童A	15 30 45 16:00
15 30 45 17:00		卓球 16:15～18:15		スイミングスクール 16:20～17:20 キンダー&児童B	卓球 16:20～18:10	16:20～17:05 脂肪すっきりエアロ 渋谷	スイミングスクール 16:20～17:20 キンダー&児童B	卓球 16:40～18:40	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 キンダー&児童B	15 30 45 17:00
15 30 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。		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	※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	15 30 45 18:00
15 30 45 19:00				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	15 30 45 19:00
15 30 45 20:00		19:10～19:55 ヨガ 川口	19:15～20:00 ラテンエアロ(初～中級) 須田	19:30～20:00 ピギナー 山田	19:25～19:55 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 バタフライ(初～中級) 千葉	19:15～19:45 ボディバランス30 小原	19:15～20:15 HIPHOP Re-co	19:30～20:00 クロール(初～中級) 田中	15 30 45 20:00
15 30 45 21:00		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 平泳ぎ(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	20:00～20:45 ボディジャム45 sana		20:10～20:40 バタフライ(初～中級) 田中	15 30 45 21:00
15 30 45 22:00		21:20～22:05 ボディコンバット45 斎藤		20:50～21:20 フィンスイム 田中	21:20～22:05 ボディパンプ45 下田		20:50～21:20 クロールトレーニング 千葉	21:00～22:00 ボディコンバット 小原	卓球 20:40～22:10	20:50～21:20 アクアヌードル 馬場	15 30 45 22:00
15 22:30 45									※ご利用の際は、 ご予約ボードにお名前を ご記入ください。		15 30 45

定員制プログラムは、対象となるクラスの前のクラスの扉が閉まり次第、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、9:30スポパーク入口前(フロント側)で配布致します、

スポパーク松森 2020年1月～3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
							9:10～10:00 スタジオ開放	9:10～10:10 卓球	
10:30～11:15 走らないエアロ 菊地	10:30～11:45 太極拳中級 寒河江 【定員35名】	10:30～11:00 アクアヌードル 千葉		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	10:30～11:10 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
11:25～11:55 ボディバランス30 小原		11:10～11:40 フィンスイミング 千葉		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&キンダー		11:25～12:10 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
		11:50～12:20 アクアファイター30 山田			ジュニアダンススクール 11:30～12:30 (小学1～3年生)		11:30～12:00 ボディコンバット30 斎藤		11:50～12:20 クロールトレーニング 田中
12:10～12:55 ボディパンプ45 小原	12:00～13:00 気功 鎌田	12:30～13:00 クロール(初～中級) 山田		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	12:30～13:30 ボディパンプ 下田	12:30～13:15 脂肪すっきりエアロ 猪股	
13:10～13:55 ボディアタック45 岩井	13:10～13:55 チアダンス 生出			13:20～14:05 オリジナルエアロ 松浦		13:10～13:40 アクアピクス 千葉			
14:10～14:55 ZUMBA® 松浦	14:10～14:40 ストレッチ 寒河江			14:20～15:05 ベーシックピラティス 松浦			14:00～14:45 週替わりレッスン (2・3月は別途 ご案内いたします)	13:55～14:40 ヨガストレッチ 小林	
15:10～15:55 アロマ健康体操 八巻	15:05～16:05 フラダンス 菊地	スイミングスクール 15:15～16:15 キンダー&児童A		15:15～16:15 SALSATION® 松浦			15:00～16:00 ZUMBA® 小林		
卓球 16:20～17:50		スイミングスクール 16:20～17:20 キンダー&児童B		16:30～17:15 ボディパンプ45 小原	卓球 15:20～19:00	16:15～16:45 アクアファイター30 山田	16:15～17:15 ボディコンバット 下田	卓球 15:00～19:00	15:45～16:15 クロール(初～中級) 千葉
※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		17:35～18:20 ボディコンバット45 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。	16:20～16:50 アクアヌードル 千葉
18:30～19:00 ステップ 渋谷		スイミングスクール 18:30～19:30 上級クラス							
19:10～19:55 機能改善ストレッチ 渋谷		19:30～20:00 背泳ぎ(初～中級) 山田							
20:10～20:40 エクストリーム55 小原	20:00～21:00 ラテンエアロ(中～上級) 須田	20:10～20:40 アクアファイター30 山田							
20:50～21:20 ボディパンプ30 下田									
21:35～22:20 ボディコンバット45 下田	21:15～22:15 スタジオ開放 ※ストレッチ、エアロ練習等 ご自由にお使いください。								

1月の週替わりレッスン
5日...ボディアタック45 岩井
12日...オリジナルエアロ 松浦
19日...エクストリーム55 小原
26日...オリジナルエアロ 須田

2020年1月度

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

2020年2月度

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

2020年3月度

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	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10:00～23:00 土10:00～20:00 日・祝9:00～20:00
 ※休館日/毎週金曜日 お問い合わせTEL(022)375-5550
 ※1月14日(火)はどんと祭のため休館日となります。1月17日(金)はどんと祭の振替営業となります。
 ※1月17日(金)のレッスン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。