

夏まつりWeekタイムスケジュール

スポパーク 松森
ホームページ ⇒



7/19(日)				7/20(祝)(月)			7/21(火)		
	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		9:10-19:00 卓球 1回30分(予約制)							
30									
45	09:35-10:05 やさしいステップ 小野寺				09:45-10:30 リンパケアストレッチ Aoki【定員24名】	ボディバンプ大好き👏 小島君👏ボディバランスに 今度はチャレンジ👏👏	09:40~10:10 ボールエクササイズ Aoki【定員34名】		
10:00									
15									
30	10:25-11:10 オリジナルダンス 小野寺			10:30-11:00 ボディアタック30 斎藤	10:45-11:15 朝ヨガ Aoki【定員24名】	10:30-11:00 アクアファイター 木村	10:35-11:20 ボディバランス45 チャレンジ 小原・小島	10:25-10:55 バランスボール Aoki【定員24名】	10:30-11:15 アクアピクス45 木村
45									
11:00									
15									
30	11:30-12:15 SALSATION® 宮西			11:45-12:15 アクアファイター 山田	11:25-12:10 ボディコンバット45 斎藤	11:40-12:25 骨盤底筋ヨガ 出【定員24名】	11:10-11:40 アクアピクス 千葉	11:10-11:40 踏み台体操 Aoki【定員24名】	11:30-12:00 スイムトレーニング上級 千葉
45									
12:00		ボディアタック ボディジャム ボディコンバット 7/2~WEB申込開始							
15									
30	有料イベントは全て 10分前入場となります			12:25-12:55 フィンスイミング初・中級 山田					
45									
13:00									
15	有料								
30	13:40-14:40 ボディアタック 斎藤・石橋 上原(友情出演)			12:35-13:20 オリジナルダンス 松浦	12:40-13:25 足指ほぐし 高橋 時栄【定員24名】		11:45-12:30 竹踏み体操 菅原	12:00-12:45 ビューティーピラティス 生出【定員24名】	12:10-12:40 脂肪バイバイ 木村
45									
14:00					13:45-14:30 YEVOLATIN®CURVE 宮西	13:40-14:25 ヨガ 高橋 時栄【定員24名】		13:00-13:45 ボディバンプ45 斎藤	13:10-13:40 ストレッチ 寒河江【定員24名】
15									
30									
45									
15:00									
15	15:00-16:15 ボディジャム krazy u・Haruka		スイミングスクール 15:15-16:15 キンダー&児童A	15:00-15:45 ボディバンプ45 小島					スイミングスクール 15:15-16:15 キンダー&児童A
30									
45									
16:00									
15	有料								
30									
45	16:40-17:55 ボディコンバット 上原・小原		スイミングスクール 16:20-17:20 キンダー&児童B		14:45-19:00 卓球 1回30分(予約制)		15:15~18:00 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
17:00									
15									
30									
45									
18:00									
15	原・原 コンビ！スペシャル 乱入者が…来るかも… お楽しみに👏盛り上がりま しょう(* 〇) / オウツ!!		スイミングスクール 17:25-18:25 児童AB						
30									
45									
19:00	《スタジオ》		スイミングスクール 18:30-19:30 上級クラス						
15	■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下さい。								
30	【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。								
45	【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。								
20:00	・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。								
15	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。								
30	・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。								
45	・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。								
21:00	■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~								
15	※入場時間にいらっしゃる場合は、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。								
30	《プール》								
45	・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。								
22:00									
							19:35-20:20 SALSATION® 宮西	19:40-20:25 ボディアタック45 石橋	19:50-20:20 フィンスイミング中級 大友
							20:45-21:30 ボディバランス45 石橋		20:30-21:00 はじめてクロール 反田

スポパーク松森 夏まつりWeekタイムスケジュール



7/22(水)			7/23(木)			7/25(土)夏祭り		
スタジオ1			スタジオ1			スタジオ1		
スタジオ 2			スタジオ 2			スタジオ 2		
プール			プール			ステージ		
15								15
30								30
45	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)		09:50~10:20 機能改善ストレッチ 小野寺			スポパーク松森 メンズチーム ステージで踊るので 見に来てね(^-^)/	45
10:00								10:00
15								15
30	10:20-11:05 走らないエアロ 星				10:20~11:05 フラダンス 菊地【定員28名】			30
45				10:35~11:20 走らないエアロ 小野寺		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	45
11:00							10:30~11:15 ヨガストレッチ 八巻【定員24名】	11:00
15		11:00-11:45 太極拳(初級) 菅原【定員28名】				11:10~11:40 フィンスイミング中級 木村		15
30	11:20-12:05 ZUMBA® 松浦							30
45				11:25~12:10 リズムダンス&ストレッチ 八巻				45
12:00						11:50~12:20 アクアファイター45 山田		12:00
15		12:05-12:50 健康づくり体操 菅原【定員24名】		11:40~12:40 ボディバランス チャレンジ 石橋・斎藤				15
30	12:20-12:50 ボディアタック30 斎藤							30
45				12:25~13:10 アンチエイジング 生田				45
13:00							12:40~13:25 ZUMBA® 松浦	13:00
15	13:05-13:45 やさしいエアロ 菅原	13:15-14:00 椅子ヨガ 高橋【定員22名】		13:00~13:45 ボディバンプ45 チャレンジ 小島・石橋				15
30								30
45				13:25~14:10 免疫力アップ気功 鎌田				45
14:00							13:50~14:35 HIPHOP 畑中	14:00
15	14:05-14:50 ボディコンバット45 小原	14:20-15:05 HIPHOP 畑中		14:15~15:00 ZUMBA® 高橋 加奈子				15
30								30
45					14:25~15:10 ボールエクササイズ Aoki【定員24名】			45
15:00						14:30~15:00 はじめてクロール 山田		15:00
15							14:55~15:55 ボディバンプ スペシャルチャレンジ 小原・斎藤・千葉・小島・松田	15
30								30
45								45
16:00								16:00
15	15:10-18:00 スタジオ開放			15:30~17:45 スタジオ開放				15
30		15:15-19:00 卓球 1回30分(予約制)						30
45								45
17:00							16:15~17:15 ボディコンバット スペシャルチャレンジ ○田・小原・斎藤・千葉・小島	17:00
15								15
30								30
45					15:30~20:00 卓球 1回30分(予約制)			45
18:00								18:00
15								15
30								30
45								45
19:00	18:50-19:35 リフレッシュヨガ 斎藤 紀子			18:25~19:10 リンパケア&ストレッチ 松浦				19:00
15								15
30								30
45								45
20:00	19:55-20:25 ボディバランス30 小原	19:50-20:35 HIPHOP Re-co		19:30~20:15 ボディアタック45 斎藤		19:30~20:00 アクアウォーク&ジョグ 山田		20:00
15								15
30								30
45								45
21:00	20:45-21:30 ボディコンバット45 小原			20:30~21:00 アクアピクス 千葉		20:10~20:40 アクアファイター 山田		21:00
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。