

スポパーク松森 2021年10月1日～10月31日タイムスケジュール

	木			土			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		9:10～10:40 ■卓球 シングルスで1回30分		10:15～11:00 走らないエアロ 星	10:20～11:05 ヨガストレッチ 八巻【定員18名】	スイミングスクール 10:10～11:10 児童C	10:15～10:55 はじめてエアロ 星		10:30～11:00 フィンスイミング 田村	30
45	10:30～11:15 走らないエアロ 菊地		10:30～11:00 アクアヌードル 木村							45
11:00		11:05～11:50 簡単ヨガ 生田【定員18名】	11:10～11:40 フィンスイミング 木村						11:10～11:40 スイミングフォーム 田村	11:00
15										15
30				11:30～12:10 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	11:20～12:05 体幹&ストレッチ 星			30
45			11:50～12:20 アクアファイター30 山田						11:50～12:20 アクアヌードル 及川	45
12:00	12:00～12:45 ボディバランス45 小原	12:10～12:55 健康体操 八巻【定員18名】	12:30～13:00 背泳ぎ初級 山田							12:00
15										15
30				12:45～13:30 SALSATION® 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 クロールトレーニング 山田	12:30～13:15 ボディパンプ45 岩井			30
45										45
13:00	13:15～14:00 ボディパンプ45 小原	13:30～14:15 気功 鎌田【定員18名】				13:10～13:40 アクアピクス 千葉				13:00
15										15
30				14:15～15:00 HIPHOP 畑中						30
45	14:35～15:20 ZUMBA® 松浦	14:45～15:30 フラダンス 菊地【定員20名】								45
15:00										15:00
15										15
30			スイミングスクール 15:15～16:15 キンダー&児童A				15:10～15:55 ZUMBA® 松浦			30
45				15:25～16:25 ボディパンプ 小原						45
16:00	15:45～17:30 スタジオ開放				14:15～19:00 ■卓球 シングルスのみでの 使用となります。 1回30分(予約制)				9:10～19:00 ■卓球 シングルスのみでの 使用となります。 1回30分(予約制)	16:00
15										15
30			スイミングスクール 16:20～17:20 キンダー&児童B			16:15～16:45 アクアピクス 山田			15:45～16:15 平泳ぎ(初～中級) 山田	30
45									16:20～16:50 アクアヌードル 山田	45
17:00				16:55～17:40 ボディコンパット45 小原			16:25～17:25 ボディコンパット 下田			17:00
15										15
30			スイミングスクール 17:25～18:25 児童AB							30
45										45
18:00										18:00
15										15
30		16:00～21:30 ■卓球 シングルスのみでの 使用となります。 1回30分(予約制)	スイミングスクール 18:30～19:30 上級クラス							30
45	18:30～19:15 機能改善ストレッチ 渋谷									45
19:00										19:00
15										15
30			19:30～20:00 平泳ぎ(初～中級)山田							30
45										45
20:00	19:45～20:30 ボディアタック45 斎藤		20:10～20:40 AQUAZUMBA 山田							20:00
15										15
30										30
45										45
21:00	20:55～21:55 ボディコンパット 下田									21:00
15										15
30										30
45										45

■整理券について ■ スタジオ1 定員35名・スタジオ2 定員16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。

【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)にて整理券を配布いたします。2本目以降のレッスンにつきましては、前のクラスがスタートしたらギャラリーに並びはじめとさせていただきます。・荷物を置いて他の方の場所取りは禁止といたします。

【スタジオ2】・朝1本目のスタジオ2のレッスンにつきましては、9:05～マシンカウンターにて整理券配布いたします。・2本目以降のレッスンにつきましては、スタジオ2入口(マシン側)に、前のクラスがスタートしたら並び始めとさせていただきます。

■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～整理券番号順での入場となります。スタジオ1・2とも整理券が残っていた場合はマシンカウンターにて配布いたします。

※入場時間にいらっしゃらない場合は、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。

【お願い】・マスク及びネックゲーターを着用お願いします。・レッスン前には手指消毒をお願いします。・待っている間での大きな会話は控えて下さい。

《プール》 アクアピクス等(泳法レッスン以外)については定員40名となり、整理券対応となります。開始15分前よりプールサイドにて配布いたします。※泳法レッスンについては、今後の参加状況により定員制となる場合がございます。

*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。