スポパーク松森　9/21(月)・22(火)・23(水)㊗タイムスケジュール

スポパーク 松森
ホームページ ⇒

9/21㊗(月)　敬老の日

スタジオ1
- 10:30-11:00 ボディアタック30 斎藤
- 11:20-12:05 ボディコンバット45 斎藤
- 有料 12:25~13:25 エアロビクスSPECIAL ☆イベントレッスン☆ 菅原・松浦・星
- 13:45~14:30 YEVOLATIN®CURVE 宮西
- 15:00~15:45 ボディパンプ45 千葉

スタジオ 2
- 09:45~10:30 機能改善 須田【定員24名】
- 10:45~11:15 機能改善ストレッチ 須田【定員24名】
- 11:40~12:25 骨盤低筋ヨガ 生出【定員24名】
- 12:40~13:25 健康セミナー 『テニスボールで体リフレッシュ』 Aoki【定員24名】
- 13:40-14:25 足&体ストレッチ 生出【定員24名】
- 14:40-15:25 ほぐしヨガ 生出【定員24名】
- 15:45-19:00 卓球 1回30分(予約制)

プール
- 10:00~11:00 親子で学ぶ！ 水泳サポート教室 第1部 千葉
- 11:15~12:15 親子で学ぶ！ 水泳サポート教室 第2部 千葉

※詳細は館内POP・HPをご確認ください😊

- スイミングスクール 15:15-16:15 キンダー&児童A
- スイミングスクール 16:20-17:20 キンダー&児童B
- スイミングスクール 17:25-18:25 児童AB
- スイミングスクール 18:30-19:30 上級クラス

9/22㊗(火)　国民の休日

スタジオ1
- 09:40~10:10 ボールエクササイズ Aoki【定員34名】
- 10:40~11:40 ボディバランス 小原
- 12:10~12:55 ボディパンプ45 斎藤
- 13:20~14:05 ラジオ体操太極拳 須田
- 14:30-15:15 ボディアタック45 石橋
- 15:35-16:20 ボディバランス45 石橋

スタジオ 2
- 10:25-10:55 バランスボール Aoki【定員24名】
- 11:10-11:40 踏み台体操 Aoki【定員24名】
- 12:00-12:45 ビューティーピラティス 生出【定員24名】
- 13:10-13:40 ストレッチ 寒河江【定員24名】
- 14:10-14:40 簡単リズム体操 Saito
- 15:00-19:00 卓球 1回30分(予約制)

プール
- 10:30-11:00 アクアビクス　木村
- 11:10-11:40 スイムトレーニング中級 千葉
- 11:50-12:20 フィンスイミング上級　千葉
- 12:30-13:00 脂肪バイバイ　木村
- スイミングスクール 15:15-16:15 キンダー&児童A
- スイミングスクール 16:20-17:20 キンダー&児童B
- スイミングスクール 17:25-18:25 児童AB
- スイミングスクール 18:30-19:30 上級クラス

9/23㊗(水)　秋分の日

スタジオ1
- 09:35~10:05 やさしいエアロ 星
- 10:20~11:05 走らないエアロ 星
- 11:20~12:05 ZUMBA® 松浦
- 12:20~13:20 ボディアタック 斎藤
- 13:45~14:45 ボディパンプ 小島
- 15:10-16:10 ボディコンバット 小原
- 16:30-17:15 メンテナンスヨガ Aoki

スタジオ 2
- 9:10-10:40 卓球 1回30分(予約制)
- 11:00-11:45 やさしいデトックスヨガ 斎藤 紀子【定員24名】
- 12:05-12:50 リラックスヨガ 斎藤 紀子【定員24名】
- 13:15-14:00 椅子ヨガ 高橋【定員22名】
- 14:20-15:05 HIPHOP 畑中
- 15:15-19:00 卓球 1回30分(予約制)

プール
- 10:30-11:00 平泳ぎ初中級　山田
- 11:10-11:40 バタフライ初中級　山田
- 11:50-12:20 アクアファイター30　木村
- 12:30-13:00 アクアウォーキング　木村
- スイミングスクール 15:15-16:15 キンダー&児童A
- スイミングスクール 16:20-17:20 キンダー&児童B
- スイミングスクール 17:25-18:25 児童AB
- スイミングスクール 18:30-19:30 上級クラス

《スタジオ》

■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。

【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。

【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。

・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。
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。

・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。

・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。

■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～
※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。

《プール》

・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。

＊レッスンの途中入退場および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は変更となる場合がございます。予めご了承ください。