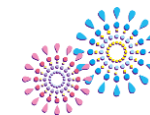




スポパーク松森 夏まつりWeekタイムスケジュール



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								
30								
45								
10:00								
15								
30								
45								
11:00								
15								
30								
45								
12:00								
15								
30								
45								
13:00								
15								
30								
45								
14:00								
15								
30								
45								
15:00								
15								
30								
45								
16:00								
15								
30								
45								
17:00								
15								
30								
45								
18:00								
15								
30								
45								
19:00								
15								
30								
45								
20:00								
15								
30								
45								
21:00								
15								
30								
45								
22:00								

09:35-10:05
やさしいステップ 小野寺

10:25-11:10
オリジナルダンス
小野寺

11:30-12:15
SALSATION®
宮西

13:40-14:40
ボディアタック
斎藤・石橋
上原(友情出演)

15:00-16:15
ボディジャム
krazy u・Haruka

16:40-17:55
ボディコンバット
上原・小原

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(*^0^)/ オウツ!!

《スタジオ》

《プール》

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



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😊!!

■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。



スポパーク松森 夏まつりWeekタイムスケジュール



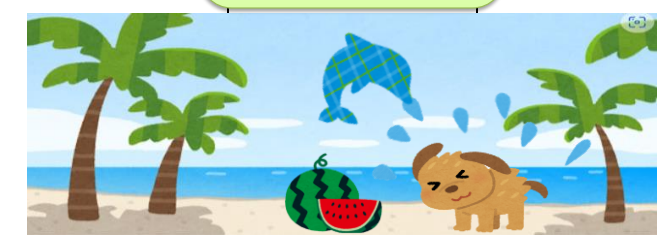
スポパーク 松森
ホームページ ⇒



7/22(水)			7/23(木)			7/25(土)夏祭り		
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	ステージ
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(^^)/	10:00~10:30 体脂肪測定発表
10:20-11:05 走らないエアロ 星		10:30~11:00 平泳ぎ初中級 山田	10:20~11:05 フラダンス 菊地【定員28名】	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	10:30~11:15 ヨガストレッチ 八巻【定員24名】		10:30~11:00 フラダンス発表会
11:00-12:05 ZUMBA® 松浦	11:00-11:45 太極拳(初級) 菅原【定員28名】	11:10~11:40 パタフライ初中級 山田	11:40~12:40 ボディバランス チャレンジ 石橋・斎藤	11:25~12:10 リズムダンス&ストレッチ 八巻	11:10~11:40 フィンスイミング中級 木村	11:40~12:20 ステップ 星		11:00~11:30 夫婦で二人羽織
12:20-12:50 ボディアタック30 斎藤	12:05-12:50 健康づくり体操 菅原【定員24名】	11:50~12:35 アクアビクス45 千葉	12:25~13:10 アンチエイジング 生田	11:50~12:35 アクアファイター45 山田				11:30~12:00 ボディパンプ体験会
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】	ボディアタックチーム 石橋さんボディバランスに 斎藤君がチャレンジ お楽しみに!	13:00~13:45 ボディパンプ45 チャレンジ 小島・石橋	12:40~13:25 ZUMBA® 松浦				12:00~12:30 ガラボン抽選会
14:05-14:50 ボディコンバット45 小原	14:20-15:05 HIPHOP 畑中	石橋さん今年は ボディパンプに チャレンジ 初コロボ楽しみますね!	14:15~15:00 ZUMBA® 高橋 加奈子	13:25~14:10 免疫力アップ気功 鎌田	13:50~14:35 HIPHOP 畑中			12:30~13:00 ジュニアダンス発表会
15:10-18:00 スタジオ開放	15:15-19:00 卓球 1回30分(予約制)		14:25~15:10 ボールエクササイズ Aoki【定員24名】	14:30~15:00 はじめてクロール 山田	14:55~15:55 ボディパンプ スペシャルチャレンジ 小原・斎藤・千葉・小島・松田			13:00~13:30 長座体前屈大会
			15:30~17:45 スタジオ開放		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		マシンのスタッフ松田君◎ ボディパンプに チャレンジ お楽しみに!!	
			18:25~19:10 リンパケア&ストレッチ 松浦	15:30~20:00 卓球 1回30分(予約制)	17:45~18:30 メンテナンスヨガ Aoki		13:30~19:00 卓球 1回30分(予約制)	
18:50-19:35 リフレッシュヨガ 斎藤 紀子			19:30~20:15 ボディアタック45 斎藤				5年ぶりに○田さん 横浜から遊びに!! お楽しみに!!そして! パンプチーム千葉君・小島君 コンバットにチャレンジ!	
19:55-20:25 ボディバランス30 小原	19:50-20:35 HIPHOP Re-co	19:50~20:20 スイムフォーム 佐藤		18:50~19:35 リフレッシュヨガ 斎藤 紀子				
20:45-21:30 ボディコンバット45 小原		20:30~21:00 アクアビクス 千葉	20:30~21:30 ボディコンバット 斎藤	19:50~20:20 アクアウォーク&ジヨグ 山田				
				20:30~21:00 アクアファイター 山田				
				20:35~21:20 SALSATION® 小澤				



*ボディコンバットWEB申込!
※WEB申込開始
7/18(土)am6:00~
7/22(水)pm18:00まで
7/23(木)9:30~フロント・ⅴで
の受付となります。



*レッスンの途中入退場は安全管理上ご遠慮ください。*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。