

# スポパーク松森 2024年7月~9月 タイムスケジュール

スポパーク 松森

ホームページ →



	月			火			水				
	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										15	
30										30	
45										45	
10:00					09:45~10:15 ボールエクササイズ Aoki 定員23名		09:50~10:20 やさしいエアロ 星	9:10~10:40 卓球 1回30分(予約制)		10:00	
15										15	
30										30	
45										45	
11:00	10:30~11:00 ボディアタック30 斎藤	10:30~11:15 機能改善 須田【定員24名】	10:30~11:00 アクアヌードル 木村	10:35~11:20 ボディバランス45 小原	10:30~11:00 バランスボール Aoki 定員24名	10:30~11:00 アクアピクス 木村	10:35~11:20 走らないエアロ 星		10:10~10:25 プールサイドストレッチ	10:10~10:25 プールサイドストレッチ	11:00
15										15	
30										30	
45										45	
12:00	11:30~12:15 ボディコンバット45 斎藤	11:45~12:30 ベーシックヨガ 生田【定員23名】	11:10~11:40 アクアピクス 木村	11:45~12:30 竹踏み体操 菅原	11:15~11:45 踏み台体操 Aoki	11:10~11:40 クロール(初級) 小石		11:00~11:45 ZUMBA® 松浦		10:30~11:00 パタフライ(初級) 千葉	11:00
15										15	
30										30	
45										45	
13:00	12:45~13:30 オリジナルダンス 松浦	12:50~13:35 健康づくり体操 菅原【定員24名】	12:30~13:00 背泳ぎ(初級) 千葉	11:50~12:20 平泳ぎ(初級) 千葉	12:05~12:50 ベーシックピラティス 生田	11:50~12:20 フィンスイミング 小石	11:50~12:35 ボディアタック45 斎藤	12:05~12:50 健康づくり体操 菅原【定員24名】		11:10~11:40 クロールトレーニング千葉	12:00
15										15	
30										30	
45										45	
14:00	13:50~14:35 SALSATION® 宮西			13:05~13:50 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		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18名】		11:50~12:20 アクアファイター30木村	13:00
15										15	
30										30	
45										45	
15:00		14:30~15:15 太極拳(初級) 菅原【定員22名】		14:15~15:00 太極拳 多田【定員45名】	14:20~15:05 やさしいヨガ 川口【定員22名】		14:05~14:50 ボディコンバット45 小原	14:20~15:05 HIPHOP 畑中		12:30~13:00 アクアウォーキング木村	15:00
15										15	
30										30	
45										45	
16:00			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 15:15~16:15 キンダー&児童A			13:30~14:00 椅子ヨガ 高橋【定員18名】	16:00
15										15	
30										30	
45										45	
17:00		15:30~18:00 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	15:30~18:00 卓球 1回30分(予約制)	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	15:10~18:00 スタジオ開放	15:30~19:00 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										15	
30										30	
45										45	
18:00	18:05~18:35 コアクロス 志村		スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB		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				スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB	18:00
15										15	
30										30	
45										45	
19:00	18:55~19:40 メンテナンスヨガ 川口	19:00~19:45 オリジナルエアロ 小野寺	スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス	18:30~19:15 ベーシックピラティス 生田		スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス	18:45~19:30 ヨガ 高橋 時栄			スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス	19:00
15										15	
30										30	
45										45	
20:00	20:05~20:50 ZUMBA® 長瀬		19:30~20:00 平泳ぎ(初級) 山田	19:40~20:25 SALSATION® 宮西		19:30~20:00 フィンスイミング 千葉	20:00~20:45 ボディコンバット45 小原	19:45~20:30 HIPHOP Re-co		19:30~20:00 クロール(初級) 山田	20:00
15										15	
30										30	
45										45	
21:00			20:10~20:40 パタフライ(初級) 山田	20:45~21:30 ボディバランス45 石橋		20:10~20:40 アクアピクス 千葉				20:10~20:40 アクアヌードル 山田	21:00
15										15	
30										30	
45										45	
22:00			20:50~21:20 脂肪バイバイ 山田			20:50~21:20 4泳法初級 千葉	21:05~21:50 ボディバンプ45 小原				22:00

# スポパーク松森 2024年7月～9月 タイムスケジュール

スポパーク 松森

ホームページ ⇒



		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
15										
30										
45										
10:00	09:50~10:20 姿勢改善ストレッチ 小野寺									
15										
30										
45	10:35~11:20 走らないエアロ 小野寺	10:20~11:05 フラダンス 菊地【定員26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22名】	スイミングスクール 10:10~11:10 児童C	10:30~11:15 オリジナルダンス 小野寺		10:30~11:00 アクアヌードル 山田
11:00										
15										
30				11:10~11:40 フィンスイミング 木村						11:10~11:40 フィンスイミング 山田
45										
12:00	11:40~12:40 ボディバランス 石橋	11:25~12:10 リズムダンス&ストレッチ 八巻		11:50~12:20 アクアピクス 千葉	11:40~12:20 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&キナー	11:35~12:35 SALSATION® 宮西		11:50~12:20 背泳ぎ(初級) 山田
15										
30										
45				12:30~13:00 水慣れ 千葉						
13:00		12:30~13:15 簡単ヨガ 生田			12:40~13:25 ZUMBA® 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(初級) 千葉			12:30~13:00 アクアファイター30 山田
15										
30	13:05~13:50 ボディパンプ45 小原						13:10~13:40 アクアピクス 千葉	13:00~13:45 ボディコンバット45 斎藤		
45										
14:00		13:30~14:15 気功 鎌田								
15										
30	14:15~15:00 ZUMBA® 松浦									
45		14:30~15:15 ポールエクササイズ Aoki(定員23名)								
15:00										
15										
30										
45										
16:00	15:30~17:45 スタジオ開放			スイミングスクール 15:15~16:15 キナー&児童A	15:10~16:10 ボディパンプ 小原					
15										
30										
45										
17:00				スイミングスクール 16:20~17:20 キナー&児童B		14:00~19:00 卓球 1回30分(予約制)				
15										
30										
45										
18:00										
15										
30										
45										
19:00	18:20~19:05 リンパケア&ストレッチ 松浦			スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB						
15										
30										
45										
20:00	19:45~20:30 ボディアタック45 斎藤			スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス						
15										
30										
45										
21:00	20:50~21:50 ボディコンバット 斎藤	20:45~21:30 SALSATION® 小澤								
15										
30										
45										
22:00										

■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、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》 アクアピクス等(泳法レッスン以外)については定員50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。\*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。