

スポパーク松森 2023年3月1日～3月31日タイムスケジュール

	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	
30										30
45	10:30~11:00 ボディアタック30 斎藤	10:30~11:15 骨盤リンパケア Hana【定員20名】	10:30~11:00 アクアジョギング 木村	10:30~11:15 竹踏み体操 菅原	10:35~11:35 ボディバランス 小原【定員20名】	10:30~11:00 アクアピクス 木村	10:30~11:15 走らないエアロ 星	10:35~11:20 ZUMBA® 松浦	10:30~11:00 背泳ぎ(初~中級)千葉	45
11:00			11:10~11:40 クロール(初~中級) 千葉			11:10~11:40 平泳ぎ(初~中級) 田村			11:10~11:40 クロールトレーニング千葉	15
15										15
30	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 生出【定員20名】	11:50~12:20 バタフライ(初~中級)千葉	11:55~12:40 ラテンエアロ 松浦	12:05~12:50 ベーシックピラティス 生出【定員20名】	11:50~12:20 フィンスイミング 田村	11:45~12:30 ボディアタック45 斎藤	12:00~12:45 イキイキクラク体操 菅原【定員20名】	11:50~12:20 アクアファイター30木村	30
45			12:30~13:00 アクアピクス 木村			12:30~13:00 脂肪バイバイ 木村			12:30~13:00 アクアウォーキング木村	45
13:00	12:45~13:30 オリジナルダンス 松浦	12:50~13:35 イキイキクラク体操 菅原【定員20名】		13:05~13:50 テック(動作の説明)15 +ボディジャム30 渡部	定員20名		13:00~13:45 走らないエアロ 菅原	13:15~14:00 椅子ヨガ 高橋【定員18名】		13:00
15					13:25~13:55 ストレッチ 豊河江					15
30										30
45										45
14:00	14:00~14:45 SALSATION® 宮西	14:30~15:15 太極拳(初級) 多田【定員20名】		14:15~15:00 太極拳 多田【定員40名】	14:20~15:05 ヨガ Hana【定員20名】		14:05~14:50 ボディコンバット45 小原	14:20~15:05 HIPHOP 畑中		14:00
15										15
30										30
45										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			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	30
45										45
16:00										16:00
15							15:10~18:00 スタジオ開放			15
30	カワイ体育教室 16:15~17:15 (幼児クラス)	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		15:30~19:00 ■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	30
45										45
17:00										17:00
15										15
30										30
45										45
18:00	カワイ体育教室 17:30~18:30 (児童クラス)		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	19:00~19:45 メンテナンスヨガ 川口	19:10~19:55 オリジナルエアロ 松浦	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 生出		スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス	18:40~19:25 ヨガ 高橋たかえ		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			19:30~20:00 クロール(初~中級) 山田	19:40~20:25 SALSATION® 宮西		19:30~20:00 フィンスイミング 千葉	19:50~20:20 ボディバランス30 小原	19:40~20:25 HIPHOP Re-co	19:30~20:00 平泳ぎ(初~中級) 山田	20:00
15										15
30	20:10~20:55 ZUMBA® 松浦		20:10~20:40 背泳ぎ(初~中級) 山田		定員20名	20:10~20:40 アクアピクス 千葉			20:10~20:40 アクアヌードル 山口	30
45										45
21:00		21:05~21:50 SALSATION® 小澤	20:50~21:20 脂肪バイバイ 山田	20:45~21:30 ボディジャム45 松浦はるか	20:40~21:10 コアクロス 志村	20:50~21:20 クロールトレーニング千葉	20:40~21:25 ボディコンバット45 小原		20:50~21:20 バタフライ(初~中級) 山田	21:00
15										15
30										30
45							21:40~22:10 ボディパンプ30 小原			45

スポーク松森 2023年3月1日～3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 1回30分(予約制)								30
45	10:30~11:15 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	10:20~11:05 走らないエアロ 星	10:20~11:05 ヨガストレッチ 八巻【定員20名】	スイミングスクール 10:10~11:10 児童C	10:15~11:00 SALSATION® Hana		10:30~11:00 アクアヌードル 及川	45
11:00		11:05~11:50 簡単ヨガ 生出【定員20名】								11:00
15			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 田村	15
30										30
45	11:50~12:35 ボディバランス45 小原		11:50~12:20 アクアピクス 千葉	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&キナー	11:20~12:05 ヨガ Hana		11:50~12:20 パタフライ(初~中級) 田村	45
12:00		12:10~12:55 リズム体操 八巻【定員20名】								12:00
15			12:30~13:00 水慣れ 千葉						12:30~13:00 アクアピクス 山田	15
30										30
45				12:40~13:25 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 平泳ぎ(初~中級) 千葉	12:30~13:00 体幹トレーニング 斎藤			45
13:00										13:00
15	13:10~13:55 ボディパンプ45 小原	13:25~14:10 気功 鎌田【定員20名】				13:10~13:40 アクアピクス 千葉	13:20~14:20 ボディアタック 斎藤			15
30										30
45										45
14:00	14:15~15:00 ZUMBA® 松浦									14:00
15		14:45~15:30 フラダンス 菊地【定員20名】							14:00~14:30 4泳法初級 山田	15
30										30
45			スイミングスクール 15:15~16:15 キナー&児童A							45
15:00										15:00
15										15
30										30
45										45
16:00	15:20~17:45 スタジオ開放									16:00
15										15
30			スイミングスクール 16:20~17:20 キナー&児童B							30
45										45
17:00										17:00
15										15
30										30
45										45
18:00			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	18:30~19:15 リンパケア&ストレッチ 松浦	15:50~21:20 ■卓球 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							19:00
15										15
30										30
45										45
20:00	19:45~20:30 ボディアタック45 斎藤									20:00
15										15
30			19:30~20:00 パタフライ(初~中級) 山田							30
45										45
21:00	20:50~21:50 ボディコンバット 斎藤		20:10~20:40 AQUAZUMBA 山田							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18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。

■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。*レッスン中の携帯の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。