

スポパーク松森 2023年4月1日～4月30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)		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	9:10~19:00 ■卓球 1回30分(予約制)	10:30~11:00 アクアヌードル 及川
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						11:10~11:40 フィンスイミング 田村
11:00		11:05~11:50 簡単ヨガ 生出【定員20名】							11:50~12:20 クロール(初~中級) 田村
15			11:10~11:40 フィンスイミング 木村				11:20~12:05 ヨガ Hana		
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&キナー			
45	11:50~12:35 ボディバランス45 小原	12:10~12:55 リズム体操 八巻【定員20名】	11:50~12:20 アクアピクス 千葉				12:30~13:00 体幹トレーニング 斎藤		12:30~13:00 アクアピクス 山田
12:00			12:30~13:00 水慣れ 千葉		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 バタフライ(初~中級) 千葉			
15				12:40~13:25 SALSATION® 松浦					
30	13:10~13:55 ボディバンプ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			
45							13:20~14:20 ボディアタック 斎藤		
13:00				13:50~14:35 HIPHOP 畑中					14:00~14:30 4泳法初級 山田
15	14:15~15:00 ZUMBA® 松浦								
30		14:45~15:30 フラダンス 菊地【定員20名】					14:45~15:30 SALSATION® 宮西		
45									
15:00			スイミングスクール 15:15~16:15 キナー&児童A	15:05~16:05 ボディバンプ 小原					
15					14:00~19:00 ■卓球 1回30分(予約制)		15:55~16:40 ボディジャム45 渡部		
30	15:20~17:45 スタジオ開放		スイミングスクール 16:20~17:20 キナー&児童B						
45				16:35~17:20 ボディコンバット45 小原					
16:00			スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB				17:00~18:00 ボディコンバット 渡部		
15		15:50~20:20 ■卓球 1回30分(予約制)							
30	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 18:30~19:30 上級クラス	《スタジオ》					
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。					
19:00			19:30~20:00 クロール(初~中級) 山田	【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。					
15				【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。					
30				・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。					
45				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。					
20:00	19:45~20:30 ボディアタック45 斎藤		20:10~20:40 AQUAZUMBA 山田	・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。					
15				■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~					
30				※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。					
45	20:50~21:50 ボディコンバット 斎藤	20:45~21:30 SALSATION® 小澤		《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					
21:00				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。