スポパーク松森　2023年6月1日～6月30日 タイムスケジュール

月

スタジオ１
- 10:30～11:00 ボディアタック30 斎藤
- 11:30～12:15 ボディコンバット45 斎藤
- 12:45～13:30 オリジナルダンス 松浦
- 14:00～14:45 SALSATION® 宮西
- 19:00～19:45 メンテナンスヨガ 川口
- 20:10～20:55 ZUMBA® 松浦

スタジオ２
- 10:30～11:15 機能改善 須田【定員20名】
- 11:45～12:30 ベーシックヨガ 生出【定員20名】
- 12:50～13:35 イキイキラクラク体操 菅原【定員20名】
- 14:30～15:15 太極拳(初級) 多田【定員20名】
- 15:30～18:00 ■卓球 1回30分（予約制）
- 19:10～19:55 オリジナルエアロ 松浦

プール
- 10:30～11:00 アクアヌードル 木村
- 11:10～11:40 アクアビクス　木村
- 11:50～12:20 背泳ぎ(初～中級)千葉
- 12:30～13:00 クロール(初～中級)千葉
- 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
- 19:30～20:00 背泳ぎ(初～中級) 山田
- 20:10～20:40 平泳ぎ(初～中級) 山田
- 20:50～21:20 脂肪バイバイ　山田

火

スタジオ１
- 10:30～11:15 竹踏み体操 菅原
- 11:55～12:40 ラテンエアロ 松浦
- 13:05～13:50 ボディパンプ45 小原
- 14:15～15:00 太極拳 多田【定員40名】
- 15:30～18:00 ■卓球 1回30分（予約制）
- 18:30～19:15 ベーシックピラティス 生出
- 19:40～20:25 SALSATION® 宮西
- 20:45～21:30 ボディジャム45 松浦はるか

スタジオ２
- 10:35～11:35 ボディバランス 小原【定員20名】
- 12:05～12:50 ベーシックピラティス 生出【定員20名】
- 13:15～13:45 ストレッチ　寒河江（定員20名）
- 14:05～14:50 テック(動作の説明)15＋ボディジャム30 渡部
- ジュニアダンススクール 16:20～17:20（小学1～3年生）
- ジュニアダンススクール 17:25～18:25（小学4～6年生）
- 20:40～21:10 コアクロス　志村（定員20名）

プール
- 10:30～11:00 アクアビクス　木村
- 11:10～11:40 バタフライ(初～中級) 田村
- 11:50～12:20 フィンスイミング 田村
- 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
- 19:30～20:00 フィンスイミング 千葉
- 20:10～20:40 アクアビクス　千葉
- 20:50～21:20 クロールトレーニング千葉

水

スタジオ１
- 10:30～11:15 走らないエアロ 星
- 11:45～12:30 ボディアタック45 斎藤
- 13:00～13:45 走らないエアロ 菅原
- 14:05～14:50 ボディコンバット45 小原
- 15:10～18:00 スタジオ開放
- 18:40～19:25 ヨガ 高橋たかえ
- 19:50～20:20 ボディバランス30 小原
- 20:40～21:25 ボディコンバット45 小原
- 21:40～22:10 ボディパンプ30 小原

スタジオ２
- 10:35～11:20 ZUMBA® 松浦
- 12:00～12:45 イキイキラクラク体操 菅原【定員20名】
- 13:15～14:00 椅子ヨガ 高橋【定員18名】
- 14:20～15:05 HIPHOP 畑中
- 15:30～19:00 ■卓球 1回30分（予約制）
- 19:40～20:25 HIPHOP Re-co

プール
- 10:30～11:00 平泳ぎ(初～中級)千葉
- 11:10～11:40 クロールトレーニング千葉
- 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
- 19:30～20:00 バタフライ(初～中級) 山田
- 20:10～20:40 アクアヌードル　山田

スポパーク松森　2023年6月1日～6月30日 タイムスケジュール

木

スタジオ１

- 10:30～11:15 走らないエアロ 小野寺
- 11:50～12:35 ボディバランス45 小原
- 13:10～13:55 ボディパンプ45 小原
- 14:15～15:00 ZUMBA® 松浦
- 15:20～17:45 スタジオ開放
- 18:20～19:05 リンパケア&ストレッチ 松浦
- 19:45～20:30 ボディアタック45 斎藤
- 20:50～21:50 ボディコンバット 斎藤

スタジオ２

- 9:10～10:40 ■卓球 1回30分（予約制）
- 11:05～11:50 簡単ヨガ 生出【定員20名】
- 12:10～12:55 リズム体操 八巻【定員20名】
- 13:25～14:10 気功 鎌田【定員20名】
- 14:45～15:30 フラダンス 菊地【定員20名】
- 15:50～20:20 ■卓球 1回30分（予約制）
- 20:45～21:30 SALSATION® 小澤

プール

- 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 木村
- 11:50～12:20 アクアビクス 千葉
- 12:30～13:00 水慣れ　千葉
- 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
- 19:30～20:00 クロール(初～中級)山田
- 20:10～20:40 AQUAZUMBA 山田

土

スタジオ１

- 10:20～11:05 走らないエアロ 星
- 11:30～12:10 ステップ 星
- 12:40～13:25 SALSATION® 松浦
- 13:50～14:35 HIPHOP 畑中
- 15:05～16:05 ボディパンプ 小原
- 16:35～17:20 ボディコンバット45 小原

スタジオ２

- 10:20～11:05 ヨガストレッチ 八巻【定員20名】
- ジュニアダンススクール 11:30～12:30（小学1～3年生）
- ジュニアダンススクール 12:30～13:30（小学4～6年生）
- 14:00～19:00 ■卓球 1回30分（予約制）

プール

- スイミングスクール 10:10～11:10 児童C
- スイミングスクール 11:15～12:15 リトル&キンダー
- 12:30～13:00 バタフライ(初～中級) 千葉
- 13:10～13:40 アクアビクス　千葉

日

スタジオ１

- 10:20～11:05 オリジナルダンス 小野寺
- 11:30～12:15 SALSATION® 宮西
- 12:45～13:15 体幹トレーニング 斎藤
- 13:45～14:45 ボディアタック 斎藤
- 15:15～16:00 ボディジャム45 渡部
- 16:30～17:30 ボディコンバット 渡部

スタジオ２

- 9:10～19:00 ■卓球 1回30分（予約制）

プール

- 10:30～11:00 アクアヌードル 及川
- 11:10～11:40 フィンスイミング 田村
- 11:50～12:20 クロール(初～中級)田村
- 12:30～13:00 アクアビクス　山田
- 14:00～14:30 4泳法初級　山田

《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》　アクアビクス等（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。