

スポパーク松森 2023年10月1日～12月28日 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	
10:00	09:50~10:20 姿勢改善ストレッチ 小野寺	9:10~10:40 卓球 1回30分(予約制)								10:00
15										15
30										30
45	10:35~11:20 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	10:20~11:05 オリジナルダンス 小野寺		10:30~11:00 アクアヌードル 及川	45
11:00										11:00
15		11:05~11:50 簡単ヨガ 生田【定員20名】	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										45
12:00	11:50~12:35 ボディバランス45 小原	12:10~12:55 リズムダンス&ストレッチ 八巻【定員20名】	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&キンダー	11:25~12:25 SALSATION® 宮西		11:50~12:20 平泳ぎ(初~中級) 山田	12:00
15										15
30										30
45			12:30~13:00 水慣れ 千葉							45
13:00				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 背泳ぎ(初~中級) 千葉			12:30~13:00 アクアファイター30 山田	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		12:50~13:20 ボディパンプ30 斎藤		15
30										30
45										45
14:00	14:15~15:00 ZUMBA® 松浦			13:50~14:35 HIPHOP 畑中				13:45~14:45 ボディアタック 斎藤		14:00
15										15
30										30
45										45
15:00		14:45~15:30 フラダンス 菊地【定員26名】								15:00
15										15
30										30
45										45
16:00	15:20~17:45 スタジオ開放		スイミングスクール 15:15~16:15 キンダー&児童A	15:05~16:05 ボディパンプ 小原	14:00~19:00 卓球 1回30分(予約制)			15:15~16:00 ボディジャム45 渡部		16:00
15										15
30										30
45										45
17:00			スイミングスクール 16:20~17:20 キンダー&児童B	16:35~17:20 ボディコンバット45 小原				16:30~17:30 ボディコンバット 渡部		17:00
15										15
30										30
45										45
18:00		15:50~20:20 卓球 1回30分(予約制)	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	18:20~19:05 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》						19:00
15										15
30										30
45										45
20:00	19:45~20:30 ボディアタック45 斎藤		19:30~20:00 平泳ぎ(初~中級) 山田							20:00
15										15
30			20:10~20:40 AQUAZUMBA 山田							30
45										45
21:00	20:50~21:50 ボディコンバット 斎藤	20:45~21:30 SALSATION® 小澤								21:00
15										15
30										30
45										45
22:00										22:00

*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。

■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1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2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。