

スポパーク松森 2024年10月~12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					定員30 09:45~10:15 ボールエクササイズ Aoki			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 ポディアタック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 ポディバランス45 小原	10:30~11:00 バランスボール Aoki	10:30~11:00 アクアピクス 木村	10:35~11:20 走らないエアロ 星		10:30~11:00 クロール 千葉	11:00	
15											15	
30											30	
45											45	
12:00		11:25~12:10 ポディコンバット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 背泳ぎ 小石		11:00~11:45 ZUMBA® 松浦	11:10~11:40 クロールトレーニング 千葉	12:00	
15											15	
30											30	
45											45	
13:00		12:35~13:20 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】	11:50~12:20 バタフライ 千葉	11:50~12:20 竹踏み体操 菅原	12:05~12:50 ベーシックピラティス 生出	11:50~12:20 フィンスイミング 小石	11:50~12:35 ポディアタック45 斎藤	12:05~12:50 健康づくり体操 菅原【定員24名】	11:50~12:20 アクアファイター30 木村	13:00	
15											15	
30											30	
45											45	
14:00		13:50~14:35 SALSATION® 宮西	14:15~15:00 太極拳(初級) 菅原【定員22名】	12:30~13:00 平泳ぎ 千葉	13:05~13:50 ポディバンプ45 斎藤	13:10~13:40 ストレッチ 寒河江	12:30~13:00 脂肪バイバイ 木村	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】	12:30~13:00 アクアウォーキング 木村	14:00	
15											15	
30											30	
45											45	
15:00					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 ポディコンバット45 小原	14:20~15:05 HIPHOP 畑中		15:00	
15											15	
30											30	
45											45	
16:00				スイミングスクール 15:15~16:15 キндラー&児童A	15:15~18:00 ■卓球 1回30分(予約制)		スイミングスクール 15:15~16:15 キндラー&児童A	15:10~18:00 スタジオ開放	15:15~19:00 ■卓球 1回30分(予約制)	スイミングスクール 15:15~16:15 キндラー&児童A	16:00	
15											15	
30											30	
45											45	
17:00				スイミングスクール 16:20~17:20 キндラー&児童B		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ндラー&児童B			スイミングスクール 16:20~17:20 キндラー&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 生出		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 バタフライ 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 ポディバランス30 小原	19:45~20:30 HIPHOP Re-co	19:45~20:15 アクアヌードル 志田	20:00	
15											15	
30											30	
45											45	
21:00				20:10~20:40 クロール 山田			20:10~20:40 アクアピクス 千葉				21:00	
15											15	
30											30	
45											45	
22:00				20:50~21:20 脂肪バイバイ 山田	20:45~21:30 ポディバランス45 石橋			20:40~21:25 ポディコンバット45 小原			22:00	
15											15	
30											30	
45											45	
22:00								21:40~22:10 ポディバンプ30 小原			22:00	

スポパーク松森 2024年10月~12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											15	
30											30	
45											45	
10:00	▼	09:50~10:20 姿勢改善ストレッチ 小野寺										10:00
15											15	
30											30	
45											45	
11:00		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24名】	10:10~11:10 児童C	10:30~11:15 オリジナルダンス 小野寺				11:00
15											15	
30											30	
45											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	11:10~11:40 フィンスイミング 木村	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)	11:15~12:15 リトル&キンダー	11:35~12:35 SALSATION® 宮西				12:00
15											15	
30											30	
45											45	
13:00											13:00	
15											15	
30											30	
45											45	
14:00											14:00	
15											15	
30											30	
45											45	
15:00											15:00	
15											15	
30											30	
45											45	
16:00											16:00	
15											15	
30											30	
45											45	
17:00											17:00	
15											15	
30											30	
45											45	
18:00											18:00	
15											15	
30											30	
45											45	
19:00											19:00	
15											15	
30											30	
45											45	
20:00											20:00	
15											15	
30											30	
45											45	
21:00											21:00	
15											15	
30											30	
45											45	
22:00											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》 10月~アクアヌードルのみ、定員30名となります。整理券配布は、レッスン開始15分前よりプールサイドにて配布いたします

*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。