

# スポパーク松森 2025年1月~3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
			09:40~10:10 ボールエクササイズ Aoki <small>定員34名</small>			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)	
10:30~11:00 ボディアタック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 ボディバランス45 小原	10:25~10:55 バランスボール Aoki <small>定員24名</small>	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 背泳ぎ 千葉
11:25~12:10 ボディコンバット45 斎藤	11:45~12:30 ベーシックヨガ 生田【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	11:10~11:40 踏み台体操 Aoki	11:10~11:40 平泳ぎ 小石		11:00~11:45 ZUMBA® 松浦	11:10~11:40 スイムフォーム 千葉 <small>NEW</small>
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 クロール 千葉	12:00~12:45 ベーシックピラティス 生田	12:00~12:45 ベーシックピラティス 生田	11:50~12:20 フィンスイミング 小石	11:50~12:35 ボディアタック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
13:50~14:35 SALSATION® 宮西	14:15~15:00 太極拳(初級) 菅原【定員22名】	12:30~13:00 バタフライ 千葉	13:00~13:45 ボディパンプ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
	15:15~18:15 ■卓球 1回30分(予約制)	15:15~16:15 キンダー&児童A	15:15~18:00 ■卓球 1回30分(予約制)	14:05~14:50 太極拳 多田【定員45名】	14:10~14:55 やさしいヨガ 川口【定員22名】	14:05~14:50 ボディコンバット45 小原	14:20~15:05 HIPHOP 畑中	
18:05~18:35 コアクロス 志村		16:20~17:20 キンダー&児童B	16:20~17:20 ジュニアダンススクール (小学1~3年生)	17:25~18:25 ジュニアダンススクール (小学4~6年生)	17:25~18:25 キンダー&児童B	15:10~18:00 スタジオ開放	15:15~19:00 ■卓球 1回30分(予約制)	15:15~16:15 キンダー&児童A
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	17:25~18:25 児童AB	18:30~19:15 ベーシックピラティス 生田	18:30~19:30 スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス	18:30~19:30 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		18:30~19:30 スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス
20:05~20:50 ZUMBA® 長瀬		19:30~20:00 クロール 山田	19:40~20:25 SALSATION® 宮西	19:30~20:00 フィンスイミング 千葉	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	19:45~20:30 HIPHOP Re-co	19:45~20:15 月替わりスイムアクア 志田、山田、小石 <small>NEW</small>
		20:10~20:40 背泳ぎ 山田	20:45~21:30 ボディバランス45 石橋	20:10~20:40 アクアピクス 千葉	20:10~20:40 アクアピクス 千葉	20:40~21:25 ボディコンバット45 小原		1月 アクアウォーク&ジョグ 2月 フィンスイム (クロール&背泳ぎ) 3月 スイムフォーム
		20:50~21:20 月替わりアクア 山田				21:40~22:10 ボディパンプ30 小原		
		1月 アクアヌードル 2月 アクアウォーク&ジョグ 3月 アクアファイター						

# スポパーク松森 2025年1月~3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
10:00								
15								
30								
45								
10:00								
15								
30								
45								
11:00								
15								
30								
45								
12:00								
15								
30								
45								
13:00								
15								
30								
45								
14:00								
15								
30								
45								
15:00								
15								
30								
45								
16:00								
15								
30								
45								
17:00								
15								
30								
45								
18:00								
15								
30								
45								
19:00								
15								
30								
45								
20:00								
15								
30								
45								
21:00								
15								
30								
45								
22:00								

《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る場合は、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》 **アクアヌードルのみ定員35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。