

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				 09:40～10:10 ボールエクササイズ Aoki【定員34名】			 09:35～10:05 やさしいエアロ 星	9:10～10:40 ■卓球 1回30分(予約制)		45
10:00										10:00
15										15
30										30
45	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【定員24名】	 10:30～11:00 アクアピクス 木村	10:20～11:05 走らないエアロ 星		 10:30～11:00 平泳ぎ・バタフライ 千葉	45
11:00					NEW					11:00
15			 11:10～11:40 アクアピクス 木村		 11:10～11:40 踏み台体操 Aoki	11:10～11:40 スイムトレーニング上級 小石		 11:00～11:45 太極拳(初級) 菅原【定員24名】		15
30	11:25～12:10 ボディコンバット45 斎藤						 11:20～12:05 ZUMBA® 松浦		11:10～11:40 スイムフォーム 千葉	30
45		 11:45～12:30 ベーシックヨガ 生出【定員23名】	 11:50～12:20 クロール・背泳ぎ 千葉	 11:45～12:30 竹踏み体操 菅原						45
12:00					 12:00～12:45 ベーシックピラティス 生出	11:50～12:20 フィンスイミング上級 小石			11:50～12:20 アクアファイター30 木村	12:00
15			 12:30～13:00 フィンスイミング初級 (クロール・背泳ぎ) 千葉					 12:05～12:50 健康づくり体操 菅原【定員24名】		15
30	 12:35～13:20 オリジナルダンス 松浦					 12:30～13:00 脂肪バイバイ 木村	12:20～12:50 ボディアタック30 斎藤		 12:30～13:00 アクアウォーキング 木村	30
45		 12:50～13:35 健康づくり体操 菅原【定員24名】		13:00～13:45 ボディバンプ45 斎藤						45
13:00					13:10～13:40 ストレッチ 寒河江【定員24名】			 13:05～13:45 やさしいエアロ 菅原		13:00
15									13:15～14:00 椅子ヨガ 高橋【定員18名】	15
30	NEW									30
45	 13:50～14:35 LATINATION® 宮西									45
14:00				 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		14:00
15										15
30										30
45										45
15:00	 14:50～15:35 太極拳(中級) 菅原									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	 17:15～17:45 ストレッチ 志村									30
45										45
18:00	 18:05～18:35 コアクロス 志村									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		 18:30～19:15 ベーシックピラティス 生出			 18:45～19:30 ヨガ 高橋 時栄			19:00
15										15
30										30
45										45
20:00			 19:50～20:20 クロール・背泳ぎ 山田	 19:40～20:25 SALSATION® 宮西		 19:50～20:20 アクアピクス 千葉	 19:50～20:20 ボディバランス30 小原	 19:45～20:30 HIPHOP Re-co	 19:50～20:20 フィンスイミング初・中級 小石・山田	20:00
15	 20:05～20:50 ZUMBA® 長瀬									15
30						NEW			NEW	30
45			 20:30～21:00 平泳ぎ・バタフライ 山田			 20:30～21:00 リラックスアクア 千葉				45
21:00				20:45～21:30 ボディバランス45 石橋			20:40～21:25 ボディコンバット45 小原		20:30～21:00 リラックススイミング 小石・山田	21:00
15										15
30										30
45							 21:40～22:10 ボディバンプ30 小原			45
22:00										22:00

スポパーク松森 2025年 7月～9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		10:20～11:05 フラダンス 菊地【定員28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】	スイミングスクール 10:10～11:10 児童C	10:30～11:15 オリジナルダンス 小野寺			30
45	10:35～11:20 走らないエアロ 小野寺		11:10～11:40 フィンスイミング中級 木村							45
11:00										11:00
15										15
30		11:25～12:10 リズムダンス&ストレッチ 八巻				スイミングスクール 11:15～12:15 リトル&キンダー				30
45	11:40～12:40 ボディバランス 石橋		11:50～12:20 アクアビクス 山田	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)		11:35～12:35 SALSATION® 宮西			45
12:00								11:50～12:20 アクアファイター30 山田		12:00
15										15
30		12:30～13:15 簡単ヨガ 生出	12:30～13:00 水慣れ 山田						12:30～13:00 フィンスイミング初・中級 山田	30
45				12:40～13:25 ZUMBA® 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 アクアヌードル 山田				45
13:00	13:05～13:50 ボディバンプ45 小原						12:55～13:40 ボディコンバット45 斎藤			13:00
15		13:30～14:15 免疫力アップ気功 鎌田								15
30										30
45	14:15～15:00 ZUMBA® 高橋 加奈子	14:30～15:15 ボールエクササイズ Aoki【定員24名】	14:30～15:00 かなづちスイミング 山田【定員10名】	13:50～14:35 HIPHOP 畑中						45
15:00										15:00
15										15
30										30
45										45
16:00	15:30～17:45 スタジオ開放	15:30～20:00 ■卓球 1回30分(予約制)	スイミングスクール 15:15～16:15 キンダー&児童A	15:10～16:10 ボディバンプ 小原	14:00～19:00 ■卓球 1回30分(予約制)					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	16:40～17:25 ボディコンバット45 小原		スイミングスクール 15:10～16:10 児童AB 12歳以上	15:20～16:05 ボディバンプ45 松浦 はるか			17:00
15										15
30										30
45										45
18:00			スイミングスクール 17:25～18:25 児童AB							18:00
15										15
30	18:25～19:10 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》						30
45				■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。						45
20:00			19:30～20:00 アクアウォーク&ジョグ 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。						20:00
15	19:45～20:30 ボディアタック45 斎藤			【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。						15
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。						30
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。						45
21:00				・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。						21:00
15	20:50～21:50 ボディコンバット 斎藤	20:45～21:30 SALSATION® 小澤		・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。						15
30				■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
45				※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。						45
22:00				《プール》						22:00
				・アクアヌードル 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。