

スポパーク松森 2025年4月～6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
					NEW 月2 スイミングスクール 09:15～10:00 *特別クラス			NEW 09:30～10:00 かなづちスイミング 【定員10名】 小石・山田
10:00 15 30 45 09:50～10:20 姿勢改善ストレッチ 小野寺								
	10:20～11:05 フラダンス 菊地【定員26名】	10:30～11:00 フィンスイミング中級 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		
11:00 15 30 45 10:35～11:20 走らないエアロ 小野寺		11:10～11:40 アクアウォーキング 木村						
	11:25～12:10 リズムダンス&ストレッチ 八巻	11:50～12:20 アクアピクス 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)	スイミングスクール 11:15～12:15 リトル&キンダー	11:35～12:35 SALSATION® 宮西		11:30～12:00 フィンスイミング中級 小石・山田
12:00 15 30 45 11:40～12:40 ボディバランス 石橋					応援			
	12:30～13:15 簡単ヨガ 生出	12:30～13:00 水慣れ 山田	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			12:55～13:40 ボディコンバット45 斎藤
13:00 15 30 45 13:05～13:50 ボディバンプ45 小原					13:10～13:40 AQUA ZUMBA 山田			13:10～13:40 アクアファイター30 山田
	13:30～14:15 気功 鎌田		13:50～14:35 HIPHOP 畑中				9:10～19:00 ■卓球 1回30分(予約制)	
14:00 15 30 45 14:15～15:00 ZUMBA® 松浦		NEW 14:30～15:00 かなづちスイミング 【定員10名】 山田				スイミングスクール 14:00～15:00 キンダー&児童B		
	14:30～15:15 ボールエクササイズ Aoki(定員24名)		15:10～16:10 ボディバンプ 小原					
15:00 15 30 45 15:30～17:45 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		14:00～19:00 ■卓球 1回30分(予約制)		スイミングスクール 15:10～16:10 児童AB 12歳以上		
	15:30～20:00 ■卓球 1回30分(予約制)	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					15:20～16:05 ボディバンプ45 松浦 はるか
16:00 15 30 45 18:00 15 30 45 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 17:25～18:25 児童AB						16:30～17:30 ボディジャム 松浦 是るか
		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 30 45 19:45～20:30 ボディアタック45 斎藤		19:30～20:00 アクアウォーキング&ジョグ 山田						
		20:10～20:40 アクアファイター30 山田						
20:00 15 30 45 21:00 15 30 45 20:50～21:50 ボディコンバット 斎藤	20:45～21:30 SALSATION® 小澤							
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。