



スポパーク松森 夏まつり月間 タイムスケジュール

スポパーク 松森

ホームページ ⇒



7/13(日)			7/20(日)			7/21(祝)(月)		
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 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								
10:30~11:15 オリジナルダンス 小野寺			09:30~10:00 姿勢改善ストレッチ 小野寺			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
11:35~12:35 SALSATION® 宮西			10:15~11:00 オリジナルダンス 小野寺			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 生出【定員23名】	11:10~11:40 アクアビクス 木村
12:55~13:40 ボディコンバット45 斎藤			11:00~荷物置き開始 11:45~スタジオ入場			12:30~13:00 フィンスイミング初・中級 山田	12:50~13:35 Wボールで代謝UP Aoki【定員24名】	11:50~12:20 クロール・背泳ぎ 千葉
14:00~15:00 ボディアタックチャレンジ 斎藤・石橋	9:10~19:00 ■卓球 1回30分(予約制)		12:00~12:45 ボディパンプ45 小原・上原(友情出演)	9:10~19:00 ■卓球 1回30分(予約制)		12:35~13:20 オリジナルダンス 松浦	13:55~14:40 やさしいフローヨガ Aoki【定員24名】	12:30~13:00 フィンスイミング初級 (クロール・背泳ぎ) 千葉
15:20~16:05 ボディパンプ45 松浦 はるか	ボディバランスの 石橋インストラクター がボディアタックに チャレンジ◎!!		13:10~13:55 ボディアタック45 斎藤・上原(友情出演)			13:40~14:40 LATINATION® SPECIAL LESSON 宮西		
16:30~17:30 ボディジャム 松浦 はるか		krazy u&Haruka 初コラボレーション お楽しみに!! (^.^)	14:50~16:05 ボディジャム krazy u・Haruka			15:00~15:45 コアクロス&ストレッチ サマーバージョン 志村		スイミングスクール 15:15~16:15 キnder&児童A
		原・原コンビ復活!! 上原ワールド全開な コンバットと一緒に 楽しみましょう◎!!	16:35~17:50 ボディコンバット 上原・小原				15:00~19:00 ■卓球 1回30分(予約制)	スイミングスクール 16:20~17:20 キnder&児童B
			ボディジャム ボディコンバット 6/28~WEB申込開始					スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB
			《スタジオ》					スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス
			■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下さい。 【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。					



7/22(火)			7/24(木)			7/26(土)夏祭り		
スタジオ1			スタジオ1			スタジオ1		
スタジオ 2			スタジオ 2			スタジオ 2		
プール			プール			プール		
15								
30								
45	09:40~10:10 ボールエクササイズ Aoki【定員34名】		09:50~10:20 背中をかたれ姿勢改善 小野寺					
10:00								
15								
30		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 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】	
45	10:35~11:20 ボディバランス45 小原		10:35~11:20 ワッショイエアロパート2 小野寺					
11:00								
15		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		11:10~11:40 フィンスイミング中級 木村			
30								
45	11:45~12:30 竹踏み体操 菅原			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		
12:00		12:00~12:45 ボールでピラティス 生出	11:50~12:20 フィンスイミング上級 小石	11:40~12:40 ボディバランス 石橋				
15			12:30~13:00 脂肪パイパイ 木村					
30								
45					12:30~13:15 簡単ヨガ 生出			
13:00	13:00~13:45 ボディバンプ45 斎藤	13:10~13:40 ストレッチ 寒河江【定員24名】	プールの千葉コーチ スタジオに降臨☺ 体脂肪チャレンジの 成果★お楽しみに！	13:05~13:50 ボディバンプチャレンジ 小原・千葉		12:40~13:25 夏だ・祭りだ カーニバル(^.^)♪ 松浦		
15								
30								
45					13:30~14:15 免疫力アップ気功 鎌田			
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】		14:15~15:00 ZUMBA® 高橋 加奈子		13:50~14:35 HIPHOP 畑中		
15								
30					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】		
45								
15:00								
15								
30								
45								
16:00			スイミングスクール 15:15~16:15 キンダー&児童A			15:00~16:00 ボディバンプスペシャル 小原・斎藤・脇澤		
15						※13:40~お荷物置き スタート、通常通り、 10分前入場となります。		
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								

*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。