

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									9:10-10:40 卓球 1回30分(予約制)	30
45		09:45-10:30 機能改善 須田【定員24名】		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			45
10:00										10:00
15										15
30	10:30-11:15 ZUMBA® 高橋 加奈子	10:45-11:15 機能改善ストレッチ 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 アクアビクス 木村	10:20-11:05 走らないエアロ 星		10:30-11:00 クロール・背泳ぎ 山田	30
45										45
11:00								11:00-11:45 太極拳(初級) 菅原【定員28名】	11:10-11:40 平泳ぎ・バタフライ 山田	11:00
15			11:10-11:40 アクアビクス 木村		11:10-11:40 踏み台体操 Aoki【定員24名】	11:10-11:40 脂肪バイバイ 木村	11:20-12:05 オリジナルダンス 松浦			15
30	11:35-12:05 ボディアタック30 斎藤	11:40-12:25 骨盤底筋ヨガ 生出【定員24名】		11:45-12:30 竹踏み体操 菅原		11:50-12:20 スイムトレーニング中級 菱沼				30
45					12:00-12:45 ビューティーピラティス 生出【定員24名】					45
12:00							12:20-12:50 ボディアタック30 斎藤	12:05-12:50 健康づくり体操 菅原【定員24名】		12:00
15									11:50-12:20 アクアファイター30 木村	15
30	12:30-13:15 ボディコンバット45 斎藤	12:40-13:25 健康づくり体操 菅原【定員24名】	12:30-13:00 クロール初級 千葉			12:30-13:00 フィンスイミング上級 菱沼			12:30-13:00 アクアウォーキング 木村	30
45				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【定員24名】		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22名】		45
13:00										13:00
15				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24名】		14:05-14:50 ボディコンバット45 小原	14:20-15:05 HIPHOP 畑中		15
30	13:45-14:30 YEVOLATIN®CURVE 宮西	13:40-14:25 足指ほぐし 高橋 時栄【定員24名】								30
45										45
14:00		14:40-15:25 ヨガ 高橋 時栄【定員24名】								14:00
15	14:45-15:30 太極拳(中級) 菅原【定員45名】									15
30			スイミングスクール 15:15-16:15 キンダー&児童A			スイミングスクール 15:15-16:15 キンダー&児童A			スイミングスクール 15:15-16:15 キンダー&児童A	30
45				15:15-18:00 卓球 1回30分(予約制)			15:10-18:00 スタジオ開放	15:15-19:00 卓球 1回30分(予約制)		45
16:00		15:40-18:10 卓球 1回30分(予約制)								16:00
15										15
30	17:25-17:55 ストレッチ 志村		スイミングスクール 16:20-17:20 キンダー&児童B			スイミングスクール 16:20-17:20 キンダー&児童B			スイミングスクール 16:20-17:20 キンダー&児童B	30
45										45
17:00			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			スイミングスクール 17:25-18:25 児童AB	17:00
15	18:15-18:45 コアクロス 志村									15
30				18:30-19:15 ベーシックピラティス 生出						30
45			スイミングスクール 18:30-19:30 上級クラス			スイミングスクール 18:30-19:30 上級クラス	18:50-19:35 リフレッシュヨガ 斎藤 紀子		スイミングスクール 18:30-19:30 上級クラス	45
19:00	19:05-19:50 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								19:00
15				19:35-20:20 SALSATION® 宮西	19:40-20:25 ボディアタック45 石橋	19:50-20:20 フィンスイミング中級 大友	19:55-20:25 ボディバランス30 小原	19:45-20:30 HIPHOP Re-co	19:50-20:20 スイムフォーム 佐藤	15
30		20:05-20:50 ZUMBA® 長瀬								30
45	20:15-21:00 ボディパンプ45 千葉		20:30-21:00 スイムトレーニング中級 山田	20:45-21:30 ボディバランス45 石橋		20:30-21:00 クロール初級 反田			20:30-21:00 アクアビクス 千葉	45
21:00							20:45-21:30 ボディコンバット45 小原			21:00
15			月替わりスイム 10月 クロール・背泳ぎ 11月 平泳ぎ 12月 バタフライ							15
30										30
45										45
22:00										22:00

スポパーク松森 2026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	09:35-10:20 姿勢改善ストレッチ 小野寺【定員45名】						09:40-10:10 やさしいステップ 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									45
11:00			11:10-11:40 フィンスイミング中級 木村							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									11:45-12:15 アクアファイター30 山田	12:00
15										15
30		12:25-13:10 ごえん予防エクササイズ 生出【定員22名】	12:30-13:00 背泳ぎ初級 山田						12:25-12:55 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 AQUA ZUMBA 山田				45
13:00	13:00-13:45 ボディバンプ45 小島					13:10-13:40 スイムフォーム 菱沼	12:55-13:40 ボディコンバット45 斎藤			13:00
15										15
30		13:25-14:10 免疫力アップ気功 鎌田								30
45				13:50-14:35 HIPHOP 畑中						45
14:00										14:00
15	14:15-15:00 ZUMBA® 高橋 加奈子	14:25-15:10 ボールエクササイズ Aoki【定員24名】	14:30-15:00 はじめてクロール 山田			スイミングスクール 14:00-15:00 キンダー&児童B	14:00-15:00 ボディアタック 斎藤			15
30										30
45										45
15:00										15:00
15										15
30										30
45			スイミングスクール 15:15-16:15 キンダー&児童A	15:05-16:05 ボディバンプ 小原		スイミングスクール 15:10-16:10 児童AB 12級以上	15:20-16:05 ボディバンプ45 松浦 はるか			45
16:00					14:00-19:00 卓球 1回30分(予約制)					16:00
15										15
30	15:30-17:45 スタジオ開放									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	16:30-17:15 ボディコンバット45 小原			16:30-17:30 ボディジャム 松浦 はるか			17:00
15										15
30		15:30-20:00 卓球 1回30分(予約制)								30
45			スイミングスクール 17:25-18:25 児童AB							45
18:00				17:40-18:25 メンテナンスヨガ Aoki						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										45
19:00										19:00
15										15
30										30
45										45
20:00	19:30-20:15 ボディアタック45 斎藤		19:50-20:20 クロールトレーニング 山田							20:00
15										15
30										30
45										45
21:00	20:30-21:30 ボディコンバット 斎藤	20:35-21:20 SALSATION® 小澤	20:30-21:00 アクアファイター30 山田							21:00
15										15
30										30
45										45
22:00										22:00

*レッスンの途中入退場および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は変更となる場合がございます。予めご了承ください。