

改訂版 スポパーク松森 2022年2月1日～2月28日タイムスケジュール

		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		
30	45	10:30~11:00 ボディアタック30 斎藤	10:25~10:55 コアクロス 山下 定員20名	10:30~11:00 アクアウォーキング 木村	10:30~11:15 竹踏み体操 菅原	10:40~11:25 ボディバランス45 小原【定員18名】	10:40~11:10 アクアピクス 木村	10:30~11:15 走らないエアロ 星	10:35~11:20 ZUMBA® 松浦	10:30~11:00 パタフライ(初~中級)千葉	30	45
12:00	15	11:30~12:15 ボディコンパクト45 斎藤	11:40~12:25 ベーシックヨガ 生出【定員20名】	11:10~11:40 クロール(初~中級)山田	11:40~12:25 ラテンエアロ(初~中級) 須田	12:05~12:50 ベーシックピラティス 生出【定員20名】	11:20~11:50 背泳ぎ(初~中級)田村	11:45~12:30 ボディアタック45 斎藤	12:00~12:45 イキイキクラブ体操 菅原【定員20名】	11:50~12:20 アクアピクス 木村	12:00	15
13:00	15	12:50~13:35 オリジナルエアロ 菅原	12:45~13:30 太極拳自主練習 【定員20名】	12:30~13:00 アクアピクス 木村	13:00~13:45 ボディパンプ45 小原	12:40~13:10 脂肪バイバイ 木村	13:00~13:45 走らないエアロ 菅原	13:15~14:00 リフレッシュYOGA 高橋【定員20名】	12:30~13:00 背泳ぎ初級 木村	13:00	15	30
14:00	15	14:05~14:50 SALSATION® 宮西	14:00~18:00 ■卓球 シングルスのみでの 使用となります。 1回30分(予約制)	15:15~16:15 スイミングスクール キンダー&児童A	14:15~15:00 太極拳 多田【定員40名】	14:20~14:50 コアクロス 山下	14:15~15:00 ボディコンパクト45 小原	14:30~15:15 HIPHOP 畑中	15:15~16:15 スイミングスクール キンダー&児童A	14:00	15	30
15:00	15	15:10~15:55 オリジナルダンス 松浦	16:20~17:20 スイミングスクール キンダー&児童B	16:20~17:20 スイミングスクール キンダー&児童B	15:20~17:30 スタジオ開放	16:20~17:20 ジュニアダンススクール (小学1~3年生)	16:20~17:20 スイミングスクール キンダー&児童B	15:20~18:00 スタジオ開放	16:20~17:20 スイミングスクール キンダー&児童B	15:00	15	30
16:00	15	カワイ体育教室 16:15~17:15 (幼児クラス)	17:25~18:25 スイミングスクール 児童AB	17:25~18:25 スイミングスクール 児童AB	17:30~18:00 ジュニアダンススクール (小学4~6年生)	17:25~18:25 スイミングスクール 児童AB	17:25~18:25 スイミングスクール 児童AB	15:45~18:45 ■卓球 シングルスのみでの 使用となります。 1回30分(予約制)	17:25~18:25 スイミングスクール 児童AB	16:00	15	30
17:00	15	カワイ体育教室 17:30~18:30 (児童クラス)	18:30~19:15 ベーシックピラティス 生出	18:30~19:30 スイミングスクール 上級クラス	18:30~19:15 ベーシックピラティス 生出	18:30~19:30 スイミングスクール 上級クラス	18:45~19:15 コアクロス 山下	18:30~19:30 スイミングスクール 上級クラス	18:30~19:30 スイミングスクール 上級クラス	17:00	15	30
18:00	15	19:00~19:45 メンテナンスヨガ 川口	19:10~19:55 オリジナルエアロ 須田	19:30~20:00 脂肪バイバイ 山田	19:45~20:30 SALSATION® 宮西	19:30~20:00 スイミングフォーム 千葉	19:30~20:00 コアクロス 山下	19:35~20:20 HIPHOP Re-co	19:30~20:00 パタフライ(初~中級)伊藤	18:00	15	30
19:00	15	20:00~20:45 ZUMBA® 松浦	20:10~20:40 クロール(初~中級)伊藤	20:50~21:20 フィンスイミング 伊藤	20:55~21:55 ボディパンプ 山下	20:40~21:25 ボディジャム45 sana	20:50~21:20 クロールトレーニング 千葉	20:55~21:55 ボディコンパクト 小原	20:10~20:40 アクアヌードル 山口	19:00	15	30
20:00	15	20:00~20:30 ボディバランス30 小原	20:50~21:20 クロール(初~中級)伊藤	20:55~21:55 ボディコンパクト 小原	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	20:00	15	30

改訂版 スポパーク松森 2022年2月1日～2月28日タイムスケジュール

		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		
30			9:10～10:40 ■卓球 シングルスで1回30分		10:15～11:00 走らないエアロ 星	10:20～11:05 ヨガストレッチ 八巻【定員20名】	スイミングスクール 10:10～11:10 児童C	10:15～10:55 はじめてエアロ 星			30	
45		10:30～11:15 走らないエアロ 菊地		10:30～11:00 アクアヌードル 木村						10:30～11:00 フィンスイミング 田村	45	
11:00			11:05～11:50 簡単ヨガ 生出【定員20名】								11:00	
15				11:10～11:40 フィンスイミング 木村						11:10～11:40 アクアヌードル 及川	15	
30					11:30～12:10 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				30	
45				11:50～12:20 アクアファイター30 山田						11:20～12:05 ポールエクササイズ 猪股	45	
12:00		12:00～12:45 ボディバランス45 小原	12:10～12:55 健康体操 八巻【定員20名】			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 クロールトレーニング 山田			11:50～12:20 スイミングフォーム 田村	12:00	
15				12:30～13:00 水慣れ 山田							15	
30					12:45～13:30 SALSATION® 松浦					12:30～13:15 ボディバンプ45 山下	30	
45		13:15～14:00 ボディバンプ45 小原					13:10～13:40 アクアピクス 千葉				45	
14:00			13:30～14:15 気功 鎌田【定員18名】								14:00	
15					14:00～14:45 HIPHOP 畑中						15	
30											30	
45		14:35～15:20 ZUMBA® 松浦	14:45～15:30 フラダンス 菊地【定員20名】								45	
15:00											15:00	
15				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					15:10～15:55 ZUMBA® 宮西	15	
30											30	
45		15:45～17:30 スタジオ開放				14:15～19:00 ■卓球 シングルスのみでの 使用となります。 1回30分(予約制)					45	
16:00				スイミングスクール 16:20～17:20 キンダー&児童B						15:45～16:15 平泳ぎ(初～中級) 山田	16:00	
15					16:35～17:20 ボディコンバット45 小原						15	
30										16:20～16:50 アクアヌードル 山田	30	
45				スイミングスクール 17:25～18:25 児童AB							45	
18:00											18:00	
15			16:00～21:30 ■卓球 シングルスのみでの 使用となります。 1回30分(予約制)								15	
30											30	
45		18:30～19:15 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							45	
19:00											19:00	
15											15	
30				19:30～20:00 クロール(初～中級) 山田							30	
45											45	
20:00		19:45～20:30 ボディアタック45 斎藤		20:10～20:40 AQUAZUMBA 山田							20:00	
15											15	
30											30	
45											45	
21:00		21:00～21:45 ボディコンバット45 斎藤									21:00	
15											15	
30											30	
45											45	

■整理券について ■ スタジオ1 定員35名・スタジオ2 定員16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)にて整理券を配布いたします。2本目以降のレッスンにつきましては、前のクラスがスタートしたらギャラリーに並びはじめとさせていただきます。・荷物を置いて他の方の場所取りは禁止といたします。

【スタジオ2】・朝1本目のスタジオ2のレッスンにつきましては、9:05～マシンカウンターにて整理券配布いたします。・2本目以降のレッスンにつきましては、スタジオ2入口(マシン側)に、前のクラスがスタートしたら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～整理券番号順での入場となります。スタジオ1・2とも整理券が残っていた場合はマシンカウンターにて配布いたします。

※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。

【お願い】 ・マスク及びネックゲーターを着用をお願いします。 ・レッスン前には手指消毒をお願いします。 ・待っている間での大きな会話は控えて下さい。

《プール》 アクアピクス等(泳法レッスン以外)については定員40名となり、整理券対応となります。開始15分前よりプールサイドにて配布いたします。 ※泳法レッスンについては、今後の参加状況により定員制となる場合がございます。

*レッスンの途中入退場は安全管理上ご遠慮ください。 *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。