



スポパーク松森 夏まつり月間 タイムスケジュール

6/24最新版

スポパーク 松森
ホームページ⇒



7/13(日)			7/20(日)			7/21(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								
			09:30~10:00 姿勢改善ストレッチ 小野寺					夏の短期体験教室 09:10~10:10
10:30~11:15 オリジナルダンス 小野寺			10:15~11:00 オリジナルダンス 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 アクアジョギング 千葉
			11:00~荷物置き開始 11:45~スタジオ入場					11:10~11:40 アクアピクス 千葉
11:35~12:35 SALSATION® 宮西		11:50~12:20 アクアファイター30 山田	12:00~12:45 ボディバンプ45 小原・上原(友情出演)	11:50~12:20 アクアファイター30 山田		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 生田【定員23名】	11:50~12:20 フィンスイミング初・中級 千葉
	9:10~19:00 ■卓球 1回30分(予約制)	12:30~13:00 フィンスイミング初・中級 山田	12:00~荷物置き開始 12:55~スタジオ入場	9:10~19:00 ■卓球 1回30分(予約制)	12:30~13:00 フィンスイミング初・中級 山田	12:35~13:20 オリジナルダンス 松浦	12:50~13:35 Wボールで代謝UP Aoki	
12:55~13:40 ボディコンバット45 斎藤			13:10~13:55 ボディアタック45 斎藤・上原(友情出演)					
14:00~15:00 ボディアタックチャレンジ 斎藤・石橋	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◎!!		有料			13:40~14:40 LATINATION® SPECIAL LESSON 宮西	13:55~14:40 やさしいフローヨガ Aoki	夏の短期体験教室 14:00~15:00
15:20~16:05 ボディバンプ45 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 &夏の短期体験教室 15:15~16:15 キンダー&児童A
16:30~17:30 ボディジャム 松浦 はるか		原・原コンビ復活♪ 上原ワールド全開な コンバットを一緒に 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 キンダー&児童B 夏の短期体験教室 16:30~17:30
			ボディジャム ボディコンバット 6/28(土)am6:00~ 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
20th ANNIVERSARY			■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。 【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。					



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



7/22(火)			7/24(木)			7/26(土) 夏祭り		
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 09:40~10:10 ボールエクササイズ Aoki【定員34名】			15 30 45 10:00 09:50~10:20 背中をかたれ姿勢改善 小野寺					
15 30 45 11:00 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	10:35~11:20 ワッショイエアロパートII 小野寺	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】	
15 30 45 12:00 11:45~12:30 竹踏み体操 菅原	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	11:40~12:40 ボディバランス 石橋	11:25~12:10 リズムダンス&ストレッチ 八巻	11:10~11:40 フィンスイミング中級 木村	11:40~12:20 ステップ 星		
15 30 45 13:00 13:00~13:45 ボディバンプ45 斎藤	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	13:05~13:50 ボディバンプチャレンジ 小原・千葉	12:30~13:15 簡単ヨガ 生出	11:50~12:20 アクアビクス 山田	12:40~13:25 夏だ・祭りだ カーニバル(〜♪ダ〜 松浦		
15 30 45 14:00 14:05~14:50 太極拳 多田【定員45名】	13:10~13:40 ストレッチ 寒河江【定員24名】	12:30~13:00 脂肪バイバイ 木村	14:15~15:00 ZUMBA® 高橋 加奈子	13:30~14:15 免疫力アップ気功 鎌田	12:30~13:00 水慣れ 山田	13:50~14:35 HIPHOP 畑中		
15 30 45 15:00 15:15~18:00 卓球 1回30分(予約制)	14:10~14:55 やさしいヨガ 川口【定員22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!!	15:30~17:45 スタジオ開放	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】	15:00~16:00 ボディバンプ チャレンジ 小原・斎藤・脇澤	13:30~19:00 卓球 1回30分(予約制)	
15 30 45 16:00 16:20~17:20 ジュニアダンススクール (小学1~3年生)						※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。		
15 30 45 17:00 17:25~18:25 ジュニアダンススクール (小学4~6年生)				15:30~20:00 卓球 1回30分(予約制)		16:30~17:30 ボディコンバット スペシャル 小原・斎藤・志村		
15 30 45 18:00 18:30~19:15 ベーシックピラティス 生出			18:25~19:10 リンパケア&ストレッチ 松浦					
15 30 45 19:00 19:40~20:25 SALSATION® 宮西			19:45~20:30 ボディアタック45 斎藤		19:30~20:00 アクアウォーク&ジョグ 山田			
15 30 45 20:00 20:45~21:30 ボディバランス45 石橋		19:50~20:20 アクアビクス 千葉	20:50~21:50 ボディコンバット 斎藤	20:45~21:30 SALSATION® 小澤	20:10~20:40 アクアファイター30 山田			
15 30 45 21:00 22:00		20:30~21:00 リラクスクア 千葉						

*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。