

スポパーク松森 2023年5月1日～5月31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	10:30~11:15 機能改善 須田【定員20名】	10:30~11:00 アクアヌードル 木村	10:30~11:15 竹踏み体操 菅原	10:35~11:35 ボディバランス 小原【定員20名】	10:30~11:00 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 平泳ぎ(初~中級)千葉
11:00									
15			11:10~11:40 アクアピクス 木村			11:10~11:40 パタフライ(初~中級) 田村			11:10~11:40 クロールトレーニング千葉
30	11:30~12:15 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20名】	11:50~12:20 背泳ぎ(初~中級)千葉	11:30~12:00 ボディジャム30 渡部		11:50~12:20 フィンスイミング 田村	11:45~12:30 ボディアタック45 斎藤	12:00~12:45 イキキラク体操 菅原【定員20名】	11:50~12:20 アクアファイター30木村
45									
12:00			12:30~13:00 クロール(初~中級)千葉	12:15~13:00 ラテンエアロ 松浦	12:05~12:50 ベーシックピラティス 生田【定員20名】	12:30~13:00 脂肪バイバイ 木村			12:30~13:00 アクアウォーキング木村
13:00	12:45~13:30 オリジナルダンス 松浦	12:50~13:35 イキキラク体操 菅原【定員20名】							
15				13:20~13:50 ボディバンプ30 小原	13:25~13:55 ストレッチ 寒河江		13:00~13:45 走らないエアロ 菅原	13:15~14:00 椅子ヨガ 高橋【定員18名】	
30									
45	14:00~14:45 SALSATION® 宮西	14:30~15:15 太極拳(初級) 多田【定員20名】		14:15~15:00 太極拳 多田【定員40名】	14:20~15:05 ヨガ Hana【定員20名】		14:05~14:50 ボディコンバット45 小原	14:20~15:05 HIPHOP 畑中	
15:00									
15									
30			スイミングスクール 15:15~16:15 キッズ&児童A			スイミングスクール 15:15~16:15 キッズ&児童A	15:10~18:00 スタジオ開放		スイミングスクール 15:15~16:15 キッズ&児童A
45		15:30~18:00 卓球 1回30分(予約制)		15:30~18:00 卓球 1回30分(予約制)				15:30~19:00 卓球 1回30分(予約制)	
16:00			スイミングスクール 16:20~17:20 キッズ&児童B		ジュニアダンススクール 16:20~17:20 (小学1~3年生)	スイミングスクール 16:20~17:20 キッズ&児童B			スイミングスクール 16:20~17:20 キッズ&児童B
17:00									
15			スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB		ジュニアダンススクール 17:25~18:25 (小学4~6年生)	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
30									
45			スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス	18:30~19:15 ベーシックピラティス 生田		スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス	18:40~19:25 ヨガ 高橋たかえ		スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス
19:00	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 松浦	19:30~20:00 背泳ぎ(初~中級) 山田			19:30~20:00 フィンスイミング 千葉			19:30~20:00 パタフライ(初~中級) 山田
20:00				19:40~20:25 SALSATION® 宮西			19:50~20:20 ボディバランス30 小原	19:40~20:25 HIPHOP Re-co	
15			20:10~20:40 平泳ぎ(初~中級) 山田						20:10~20:40 アクアヌードル 山田
30	20:10~20:55 ZUMBA® 松浦				20:40~21:10 コアクロス 志村	20:10~20:40 アクアピクス 千葉			
45			20:50~21:20 脂肪バイバイ 山田	20:45~21:30 ボディジャム45 松浦はるか		20:50~21:20 クロールトレーニング千葉	20:40~21:25 ボディコンバット45 小原		
21:00									
15									
30									
45							21:40~22:10 ボディバンプ30 小原		

スポパーク松森 2023年5月1日～5月31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 1回30分(予約制)		10:20~11:05 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	10:20~11:05 オリジナルダンス 小野寺	9:10~19:00 ■卓球 1回30分(予約制)		10:30~11:00 アクアヌードル 及川	30
45	10:30~11:15 走らないエアロ 小野寺		11:05~11:50 簡単ヨガ 生出【定員20名】	10:30~11:00 アクアウォーキング 木村							11:10~11:40 フィンスイミング 田村	45
11:00			11:50~12:35 ボディバランス45 小原	11:10~11:40 フィンスイミング 木村			スイミングスクール 11:15~12:15 リトル&キナー				11:50~12:20 クロール(初~中級) 田村	15
15			12:10~12:55 リズム体操 八巻【定員20名】	11:50~12:20 アクアピクス 千葉	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)		11:30~12:15 SALSATION® 宮西			12:30~13:00 アクアピクス 山田	30
30			13:10~13:55 ボディパンプ45 小原	12:30~13:00 水慣れ 千葉		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 パタフライ(初~中級) 千葉				12:45~13:15 体幹トレーニング 斎藤	45
45			14:15~15:00 ZUMBA® 松浦	13:25~14:10 気功 鎌田【定員20名】	12:40~13:25 SALSATION® 松浦		13:10~13:40 アクアピクス 千葉					15
15			14:45~15:30 フラダンス 菊地【定員20名】		13:50~14:35 HIPHOP 畑中						13:45~14:45 ボディアタック 斎藤	30
30			15:20~17:45 スタジオ開放		15:05~16:05 ボディパンプ 小原						15:15~16:00 ボディジャム45 渡部	45
45			18:20~19:05 リンパケア&ストレッチ 松浦		16:35~17:20 ボディコンバット45 小原						16:30~17:30 ボディコンバット 渡部	15
18:00			19:45~20:30 ボディアタック45 斎藤									30
15			20:50~21:50 ボディコンバット 斎藤								45	
30											15	
45											30	
21:00											45	
15											15	
30											30	
45											45	

《スタジオ》

■整理券について ■ スタジオ1 定員35名・スタジオ2 定員18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》 アクアピクス等(泳法レッスン以外)については定員50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。*レッスン中の携帯の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。