

# 【訂正版】スポパーク松森 2023年7月1日～9月30日 タイムスケジュール

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	
30										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 パタフライ(初~中級)千葉	45
11:00										11:00
15			11:10~11:40 アクアピクス 木村			11:10~11:40 クロール(初~中級) 田村			11:10~11:40 クロールトレーニング千葉	15
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 生出【定員20名】	11:50~12:20 平泳ぎ(初~中級)千葉	11:55~12:40 ラテンエアロ 松浦	12:05~12:50 ベーシックピラティス 生出【定員20名】	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 イキキラクラク体操 菅原【定員22名】	11:50~12:20 アクアファイター30木村	30
45			12:30~13:00 背泳ぎ(初~中級)千葉			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	45
12:00	12:45~13:30 オリジナルダンス 松浦	12:50~13:35 イキキラクラク体操 菅原【定員22名】		13:05~13:50 ボディパンパ45 小原	13:15~13:45 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】		12:00
15					定員20名					15
30	14:00~14:45 SALSATION® 宮西	14:30~15:15 太極拳(初級) 多田【定員22名】		14:15~15:00 太極拳 多田【定員40名】	14:05~14:50 テック(動作の説明)15 +ボディジャム30 渡部		14:05~14:50 ボディコンバット45 小原	14:20~15:05 HIPHOP 畑中		30
45										45
15:00										15:00
15										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			スイミングスクール 15:15~16:15 キッズ&児童A	30
45										45
16:00		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)	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	15:10~18:00 スタジオ開放	15:30~19:00 ■卓球 1回30分(予約制)	スイミングスクール 16:20~17:20 キッズ&児童B	16:00
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	15
30										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 生出		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	45
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								19:00
15			19:30~20:00 平泳ぎ(初~中級) 山田	19:40~20:25 SALSATION® 宮西		19:30~20:00 フィンスイミング 千葉	19:50~20:20 ボディバランス30 小原	19:40~20:25 HIPHOP Re-co	19:30~20:00 クロール(初~中級) 山田	15
30	20:10~20:55 ZUMBA® 松浦		20:10~20:40 パタフライ(初~中級) 山田		20:00~20:45 ボディジャム45 松浦はるか	20:10~20:40 アクアピクス 千葉			20:10~20:40 アクアヌードル 山田	30
45			20:50~21:20 脂肪バイバイ 山田	20:40~21:10 コアクロス 志村		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			45
21:00										21:00
15										15
30										30
45										45
22:00							21:40~22:10 ボディパンパ30 小原			22:00

# 【訂正版】スポパーク松森 2023年7月1日～9月30日 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
	9:10~10:40 ■卓球 1回30分(予約制)							
10:30~11:15 走らないエアロ 小野寺		10:30~11:00 アクアウォーキング 木村	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		10:30~11:00 アクアヌードル 及川
	11:05~11:50 簡単ヨガ 生出【定員20名】	11:10~11:40 フィンスイミング 木村						11:10~11:40 フィンスイミング 田村
11:50~12:35 ボディバランス45 小原		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)	スイミングスクール 11:15~12:15 リトル&キナー	11:30~12:15 SALSATION® 宮西		11:50~12:20 背泳ぎ(初~中級) 山田
	12:10~12:55 リズム体操 八巻【定員20名】	12:30~13:00 水慣れ 千葉	12:40~13:25 SALSATION® 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 クロール(初~中級) 千葉			12:30~13:00 アクアファイター30 山田
13:10~13:55 ボディパンプ45 小原	13:25~14:10 気功 鎌田【定員20名】				13:10~13:40 アクアピクス 千葉	12:45~13:15 体幹トレーニング 斎藤		
14:15~15:00 ZUMBA® 松浦			13:50~14:35 HIPHOP 畑中			13:45~14:45 ボディアタック 斎藤		
	14:45~15:30 フラダンス 菊地【定員26名】							
		スイミングスクール 15:15~16:15 キナー&児童A	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		
15:20~17:45 スタジオ開放		スイミングスクール 16:20~17:20 キナー&児童B		14:00~19:00 ■卓球 1回30分(予約制)			9:10~19:00 ■卓球 1回30分(予約制)	14:00~14:30 4泳法初級 山田
		スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB						
	15:50~20:20 ■卓球 1回30分(予約制)	スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス						
18:20~19:05 リンパケア&ストレッチ 松浦								
		19:30~20:00 背泳ぎ(初~中級) 山田						
19:45~20:30 ボディアタック45 斎藤		20:10~20:40 AQUAZUMBA 山田						
	20:45~21:30 SALSATION® 小澤							
20:50~21:50 ボディコンバット 斎藤								

■整理券について ■ スタジオ1 定員40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。