

訂正版 スポパーク松森 2024年8月10日～15日タイムスケジュール

スポパーク松森 →
ホームページ →



8/13(火)			8/14(水)			8/15(木)		
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
	定員23名							
	09:45~10:15 ボールエクササイズ Aoki		09:50~10:20 やさしいエアロ 星	9:10~10:40 卓球 1回30分(予約制)		09:50~10:20 姿勢改善ストレッチ 小野寺		
10:00	定員24名							
	10:30~11:00 バランスボール Aoki	10:30~11:00 アクアピクス 木村	10:35~11:20 走らないエアロ 星	11:00~11:45 ZUMBA® 松浦	10:30~11:15 AQUAZUMBA45 山田	10:35~11:20 走らないエアロ 小野寺	10:20~11:05 チアダンス 生出	10:30~11:00 アクアウォーキング 千葉
11:00								
	11:15~11:45 踏み台体操 Aoki	11:10~11:40 クロール(初級) 小石			11:25~11:55 フィンスイミング 山田			11:10~11:40 フィンスイミング 千葉
12:00			11:50~12:35 ボディアタック45 斎藤	12:05~12:50 機能改善ストレッチ 星【定員24名】		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	11:50~12:20 アクアピクス 千葉
	12:05~12:50 ベーシックピラティス 生出	12:30~13:00 脂肪バイバイ 木村						12:30~13:00 水慣れ 千葉
13:00			13:05~13:45 やさしいエアロ 星	13:15~14:00 椅子ヨガ 高橋【定員18名】		13:05~13:50 ボディパンプ45 小原	12:30~13:15 簡単ヨガ 生出	
13:00	13:05~13:50 ボディパンプ45 斎藤	13:10~13:40 ストレッチ 豊河江					13:30~14:15 気功 鎌田	
14:00	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		14:15~15:00 ZUMBA® 長瀬	14:30~15:00 コアクロス 志村	
14:00								
15:00	14:20~15:05 やさしいヨガ 川口							
16:00			15:10~18:00 スタジオ開放	15:30~19:00 卓球 1回30分(予約制)		15:30~17:45 スタジオ開放	15:20~19:50 卓球 1回30分(予約制)	
17:00								
18:00	18:30~19:15 ベーシックピラティス 生出		18:45~19:30 ヨガ 高橋 時栄			18:30~19:15 機能改善 須田		
19:00		19:30~20:00 フィンスイミング 山田		19:45~20:30 HIPHOP Re-co	19:30~20:00 クロール(初級) 山田		19:30~20:00 背泳ぎ(初級) 山田	
20:00	19:40~20:25 SALSATION® 宮西	20:10~20:40 アクアピクス 山田	20:00~20:45 ボディコンバット45 小原		20:10~20:40 アクアヌードル 志田	19:45~20:30 ボディアタック45 斎藤	20:10~20:40 AQUAZUMBA 山田	
21:00	20:45~21:30 ボディバランス45 石橋	20:50~21:20 4泳法初級 山田	21:05~21:50 ボディパンプ45 小原			20:50~21:50 ボディコンバット 斎藤		
22:00								

*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。