

スポパーク松森 2024年7月18(木)・20(土)・21(日)・22(月)・23(火)・25(木)・27日(土) 夏祭りweekタイムスケジュール

7月18日(木)			7月20日(土)			7月21日(日)			7月22日(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	スタジオ1	スタジオ2	プール
09:50-10:20 姿勢改善ストレッチ 小野寺		※要事前予約			子供短期水泳教室 09:10-10:10						子供短期水泳教室 09:10-10:10
10:35-11:20 走らないエアロ 小野寺	10:20-11:05 フラダンス 菊地(定員26名)	10:30-12:00 水中大運動会 プールスタッフ	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20名)	スイミングスクール 10:10-11:10 児童C	10:30-11:15 ハッピーダンス 小野寺	10:30-11:00 アクアヌードル 山田	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 アクアヌードル 木村	
	11:25-12:10 リズムダンス &ストレッチ 八巻		11:00荷物置き開始 12:00スタジオ入場		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&キダー		11:10-11:40 フィンスイミング 山田			11:10-11:40 アクアピクス 木村
11:40-12:40 ボディバランス 石橋	12:30-13:15 簡単ヨガ 生田	12:15-12:45 水慣れ 千葉	12:15-13:00 ボディアタック45 斎藤・竹内	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(初級) 千葉	11:35-12:35 SALSATION® 宮西	11:50-12:20 背泳ぎ(初級) 山田	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23名)	11:50-12:20 平泳ぎ(初級) 千葉	
13:05-13:50 ボディバンプ45 小原	13:30-14:15 気功 鎌田		13:30-14:45 ボディジャム75 Krazy_u		13:10-13:40 アクアピクス 千葉	13:00-13:45 ボディコンバット45 斎藤	12:30-13:00 アクアファイター30 山田	12:45-13:30 オリジナルダンス 松浦	12:50-13:35 健康づくり体操 菅原(定員24名)	12:30-13:00 背泳ぎ(初級) 千葉	
14:15-15:00 ZUMBA® 松浦	14:30-15:15 ボールエクササイズ Aoki(定員23名)		13:15~入場開始 ※要事前予約	13:50-14:35 HIPHOP 畑中			9:10-19:00 卓球 1回30分(予約制)	13:50-14:35 SALSATION® 宮西		13:00-14:30 泳法フンポイント アドバイス 小石	
		スイミングスクール 15:15-16:15 キダー&児童A	15:15-16:00 ボディバンプ45 小原・斎藤・竹内		子供短期水泳教室 14:30-17:00				14:30-15:15 太極拳(初級) 菅原(定員22名)	子供短期水泳教室 14:30-17:00	
15:30-17:45 スタジオ開放		スイミングスクール 16:20-17:20 キダー&児童B	14:00荷物置き開始 15:00スタジオ入場	15:00-19:00 卓球 1回30分(予約制)		15:45-16:30 ボディバンプ45 松浦 是るか			15:30-18:00 卓球 1回30分(予約制)		
	15:35-20:05 卓球 1回30分(予約制)	スイミングスクール 17:25-18:25 児童AB	16:30-17:45 ボディコンバット75 上原・小原			17:00-18:00 ボディジャム 松浦 是るか					
18:20-19:05 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	16:15~入場開始 ※要事前予約					18:05-18:35 コアクロス 志村			
		19:30-20:00 背泳ぎ(初級) 山田						18:55-19:40 メンデナスヨガ 川口	19:00-19:45 オリジナルエアロ 小野寺	19:30-20:00 平泳ぎ(初級) 山田	
19:45-20:30 ボディアタック45 斎藤		20:10-20:40 AQUAZUMBA 山田						20:05-20:50 ZUMBA® 長瀬		20:10-20:40 パタフライ(初級) 山田	
20:50-21:50 ボディコンバット 斎藤	20:45-21:30 SALSATION® 小澤									20:50-21:20 脂肪バイバイ 山田	

※レッスンの途中入退場は安全管理上ご遠慮ください。また、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。

スポパーク松森 2024年7月18(木)・20(土)・21(日)・22(月)・23(火)・25(木)・27(土) 夏祭りweekタイムスケジュール

スポパーク 松森



ホームページ⇒

7月23日(火)			7月25日(木)			7月27日(土)			
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	1Fステージ	スタジオ1	スタジオ2	プール
	09:45-10:15 ボールエクササイズ Aoki【定員23名】	子供短期水泳教室 09:10-10:10	09:50-10:20 背中で語れ!姿勢改善 小野寺		子供短期水泳教室 09:10-10:10				
10:35-11:20 ボディバランス チャレンジ 小原・斎藤	10:30-11:00 バランスボール Aoki【定員24名】	10:30-11:00 アクアピクス 木村	10:35-11:20 ワッシュイエアロ 小野寺	10:20-11:05 フラダンス 菊地(定員26名)	10:30-11:00 アクアウォーキング 木村	10:45-12:45 夏祭り関連イベント ガラボン大会他 イベント実施 お楽しみに!!	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22名)	
	11:15-11:45 楽しい踏み台体操 Aoki	11:10-11:40 クロール(初級) 小石		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 木村		11:30-13:00 ジュニアダンス リハーサル	11:40-12:20 ステップ 星	
11:45-12:30 竹踏み体操 菅原	12:05-12:50 ボールでピラティス 生出(定員22名)	11:50-12:20 フィンスイミング 小石	11:40-12:40 ボディバランス 石橋		11:50-12:20 アクアピクス 千葉				11:30-13:00 ジュニアダンス リハーサル
		12:30-13:00 脂肪バイバイ 木村		12:30-13:15 簡単ヨガ 生出	12:30-13:00 水慣れ 千葉		12:40-13:25 夏祭り松浦 スペシャルレッスン		12:30-13:00 クロール(初級) 千葉
13:05-13:50 ボディバンプ45 斎藤	13:15-13:45 ストレッチ 寒河江(定員24名)		13:05-13:50 ボディバンプ45 小原	13:30-14:15 氣功 鎌田		13:00-13:15 ジュニアダンス発表会			13:10-13:40 アクアピクス 千葉
14:15-15:00 太極拳 多田	14:20-15:05 やさしいヨガ 川口【定員22名】		14:15-15:00 ZUMBA® 松浦	14:30-15:15 健康セミナー 機能改善 ボールエクササイズ Aoki(定員23名)		13:45-14:00 フラダンス発表会	13:50-14:35 HIPHOP 畑中		
		子供短期水泳教室 14:30-17:00			子供短期水泳教室 14:30-17:00				
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)		15:30-17:45 スタジオ開放					15:10-16:10 ボディバンプ祭り 小原・斎藤・石田	
	ジュニアダンス スクール 17:25-18:25 (小学4~6年生)		15:35-20:05 卓球 1回30分(予約制)					13:30-19:00 卓球 1回30分(予約制)	
18:30-19:15 ベーシックピラティス 生出			18:20-19:05 リンパケア&ストレッチ 松浦						
19:40-20:25 SALSATION® 宮西		19:30-20:00 フィンスイミング 千葉			19:30-20:00 背泳ぎ(初級) 山田				
		20:10-20:40 アクアピクス 千葉	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 ボディバランス45 石橋		20:50-21:20 クロールトレーニング 千葉	20:50-21:50 ボディコンバット 斎藤						

※健康セミナーご参加の方は、通常クラスと同様スタジオ前に並んでください。  
※事前申込は必要ございません。

