


スポパーク松森 2026年7月~9月 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	
15										15
30										30
45										45
10:00	09:50-10:20 姿勢改善ストレッチ 小野寺【定員45名】							09:40-10:10 やさしいステップ 小野寺		10:00
15										15
30										30
45										45
11:00	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】	スイミングスクール 10:10-11:10 児童C		10:30-11:15 オリジナルダンス 小野寺		11:00
15										15
30										30
45										45
12:00	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	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&キンダー		11:35-12:35 SALSATION® 宮西		12:00
15										15
30										30
45										45
13:00	13:00-13:45 ボディバンプ45 小島	12:25-13:10 アンチエイジング 生出	12:30-13:00 背泳ぎ初級 山田	12:40-13:25 ZUMBA® 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 AQUA ZUMBA 山田		12:25-12:55 フィンスイミング初・中級 山田		13:00
15										15
30										30
45										45
14:00		13:25-14:10 免疫力アップ気功 鎌田		13:50-14:35 HIPHOP 畑中						14:00
15										15
30										30
45										45
15:00	14:15-15:00 ZUMBA® 高橋 加奈子	14:25-15:10 ポールエクササイズ Aoki【定員24名】	14:30-15:00 はじめてクロール 山田							15:00
15										15
30										30
45										45
16:00			スイミングスクール 15:15-16:15 キンダー&児童A	15:05-16:05 ボディバンプ 小原		スイミングスクール 15:10-16:10 児童AB 12級以上		15:20-16:05 ボディバンプ45 松浦 はるか		16:00
15										15
30										30
45										45
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 キンダー&児童B	16:30-17:15 ボディバンプ45 小原	14:00-19:00 卓球 1回30分(予約制)			16:30-17:30 ボディジャム 松浦 はるか		17:00
15										15
30										30
45										45
18:00		15:30-20:00 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	17:40-18:25 メンテナンスヨガ Aoki						18:00
15										15
30										30
45										45
19:00	18:25-19:10 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	《スタジオ》						19:00
15										15
30										30
45										45
20:00	19:30-20:15 ボディアタック45 斎藤		19:50-20:20 ウォーキング&ジョグ 山田							20:00
15										15
30										30
45										45
21:00	20:30-21:30 ボディコンバット 斎藤	20:35-21:20 SALSATION® 小澤	20:30-21:00 アクアファイター30 山田							21:00
15										15
30										30
45										45
22:00										22:00

■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。タイムスケジュールをご確認ください。

【スタジオ1】朝1本目のレッスンは、9:00よりスタジオ1入口前(マシンジム側)にて整理券を配布、そのままスタジオに荷物を置きレッスン開始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、9:00より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レッスン開始時間までにお戻りください。

- ・朝2本目は、スタジオ1・2とも1本目のレッスンスタート後、並び始め(荷物置き始め)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扉側より順番に、スタジオ2はスタジオ2入口(マシン側)より順番に荷物を置き、入場時間までにお戻りください。
- ・3本目以降は、スタジオ1・2とも前のレッスンの方が全員スタジオに入場完了後、並び始めとさせていただきます。
- ・スタジオ1・2とも、夜1本目のレッスンは開始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 ■ 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分前より入場開始となります。

※入場時間にいらっしゃらない場合は、入場順が前後する場合がございます。予めご了承ください。

《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。

*レッスンの途中入退場および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は変更となる場合がございます。予めご了承ください。