

# スポパーク松森 2023年2月1日～2月28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										30
45	10:30~11:00 ボディアタック30 斎藤	10:30~11:15 骨盤リンパケア Hana【定員20名】	10:30~11:00 アクアジョギング 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 背泳ぎ(初~中級)千葉	45
11:00										11:00
15			11:10~11:40 クロール(初~中級) 千葉			11:10~11:40 平泳ぎ(初~中級) 田村			11:10~11:40 クロールトレーニング千葉	15
30										30
45	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 バタフライ(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 イキイキクラク体操 菅原【定員20名】	11:50~12:20 アクアファイター30木村	45
12:00										12:00
15			12:30~13:00 アクアピクス 木村			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	15
30	12:45~13:30 オリジナルダンス 松浦	12:50~13:35 イキイキクラク体操 菅原【定員20名】								30
45				13:05~13:50 ボディパンプ45 小原	定員20名 13:25~13:55 ストレッチ 豊河江		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15名】		45
13:00										13:00
15										15
30	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		30
45										45
14:00										14:00
15										15
30										30
45										45
15:00										15:00
15										15
30										30
45										45
16:00			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	16:00
15										15
30	カワイ体育教室 16:15~17:15 (幼児クラス)	15:30~18:00 ■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	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	30
45										45
17:00										17:00
15										15
30										30
45										45
18:00	カワイ体育教室 17:30~18:30 (児童クラス)		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	18:00
15										15
30										30
45										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	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	19:00
15										15
30										30
45										45
20:00			19:30~20:00 クロール(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 平泳ぎ(初~中級) 伊藤	20:00
15										15
30	20:10~20:55 ZUMBA® 松浦		20:10~20:40 背泳ぎ(初~中級) 山田		定員20名 20:40~21:10 コアクロス 志村	20:10~20:40 アクアピクス 千葉			20:10~20:40 アクアヌードル 山口	30
45										45
21:00		21:05~21:50 SALSATION® 小澤	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		20:50~21:20 バタフライ(初~中級)伊藤	21:00
15										15
30										30
45							21:40~22:10 ボディパンプ30 小原			45

# スポーク松森 2023年2月1日～2月28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)									30
45												45
11:00		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	10:15~11:00 SALSATION® Hana			10:30~11:00 アクアヌードル 及川	11:00
15			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 田村	15
30												30
45												45
12:00		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	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	11:20~12:05 ヨガ Hana			11:50~12:20 パタフライ(初~中級) 田村	12:00
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								15
30				12:30~13:00 水慣れ 千葉								30
45												45
13:00					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 平泳ぎ(初~中級) 千葉	12:30~13:15 体幹&ストレッチ 斎藤			12:30~13:00 アクアピクス 山田	13:00
15		13:10~13:55 ボディパンプ45 小原										15
30			13:25~14:10 気功 鎌田【定員20名】				13:10~13:40 アクアピクス 千葉					30
45												45
14:00								13:40~14:40 ボディアタック 斎藤			14:00~14:30 4泳法初級 山田	14:00
15		14:15~15:00 ZUMBA® 松浦										15
30			14:45~15:30 フラダンス 菊地【定員20名】									30
45												45
15:00												15:00
15												15
30												30
45												45
16:00												16:00
15		15:20~17:45 スタジオ開放		スイミングスクール 15:15~16:15 キナー&児童A								15
30												30
45												45
17:00												17:00
15												15
30												30
45												45
18:00												18:00
15												15
30												30
45												45
19:00												19:00
15												15
30												30
45												45
20:00												20:00
15												15
30												30
45												45
21:00												21:00
15												15
30												30
45												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。

■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40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。 \*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。