

# 美原総合スポーツセンター プログラムタイムスケジュール

# 2025年1月～3月 タイムスケジュール

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日				
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		
9:00																				9:00	
30	😊			😊			😊				😊								😊	30	
10:00	ヨガ(心) 9:30-10:30 植村 智栄子			ヨガ(心) 9:30-10:30 清水 真由子			太極拳 9:30-10:30 能登 恵子	😊 ヨガ(心) 9:45-10:30 新保 弘乃			健美操 9:30-10:15 宮前 智香子			ボディバランス45※ST 9:30-10:15 宮田 三緒				子供スクール ジュニアII 9:20-10:20 最大3コース使用	😊 ヨガ(心) 9:30-10:30 玉木 尚子	10:00	
30											😊									30	
11:00	シェイプエアロ 11:00-11:45 中村 尚美		ブラクティックアクア 11:00-11:30 植村 智栄子	ボディバランス 10:45-11:45 池田 さや佳			アクアピクス 10:30-11:15 中村 聖子	😊 変更			ヨガ(心) 10:30-11:15 松下 陽子			アクアピクス 10:15-10:45 古俣 明美	😊 変更				子供スクール ジュニアI 10:30-11:30 最大3コース使用	😊 変更	11:00
30																				30	
12:00	😊 ボディバンプ45 12:00-12:45 武村 美奈			シェイプエアロ 12:00-12:45 大森 美奈子			クロー初級 11:30-12:00 久郷 小織	😊 変更			シェイプエアロ 11:30-12:15 古俣 明美				😊 変更				子供スクール リトル 11:40-12:40 最大2コース使用	😊 変更	12:00
30																				30	
13:00	ハウスダンス 13:15-14:00 吉川 健太郎			😊 ボディバンプ30 13:00-13:30 MAYU			フラダンス 13:00-14:00 宮崎 育代				メガダンス45 12:30-13:15 MAYU				😊 変更						13:00
30																				30	
14:00	ピラティス 14:15-15:15 なほ			ヨガ(体) 14:00-15:00 新保 弘乃			マンツーマンレッスン 14:00-14:30 予約制(有料)				太極拳(初級) 13:30-14:15 能登 恵子										14:00
30																				30	
15:00	😊 オリジナルケア 15:30-16:30 なほ						マンツーマンレッスン 14:35-15:05 予約制(有料)				ホル・ド・ブラ 14:30-15:30 玉木 尚子										15:00
30																				30	
16:00				ジュニアダンス (キッズ) 16:20-17:20 Hiromi			子供スクール (リトル) 15:20-16:20 最大2コース利用	😊 変更			ボディバンプ45※FX 15:45-16:30 廣橋 恵理								子供スクール (リトル) 15:20-16:20 最大2コース利用	😊 変更	16:00
30																				30	
17:00				ジュニアダンス (ジュニア①) 17:25-18:25 Hiromi			子供スクール (ジュニアI) 16:30-17:30 最大3コース利用				ボディバンプ45 16:30-17:15 西口 匠悟								子供スクール (ジュニアI) 16:30-17:30 最大3コース利用	😊 変更	17:00
30																				30	
18:00				ジュニアダンス (ジュニア②) 18:30-19:30 Hiromi			子供スクール (ジュニアII) 17:40-18:40 最大3コース利用				ジュニアダンス (ジュニア②) 17:50-18:50 YU-YA								子供スクール (ジュニアII) 17:40-18:40 最大3コース利用		18:00
30																				30	
19:00	😊 ボディコンバット 19:10-20:10 北野 香織			😊 ボディバンプ45 19:10-19:55 原田 龍			ジュニアダンス (ジュニア③) 19:30-20:30 Hiromi				😊 変更										19:00
30																				30	
20:00	😊 ボディバンプ45 20:25-21:10 北野 香織			😊 ボディバンプ45 20:15-21:15 原田 龍			スイミング 20:15-20:45 中川 祥子				😊 変更										20:00
30																				30	
21:00				😊 ボディバンプ45 21:30-22:15 松園 剛			マンツーマンレッスン 20:50-21:20 予約制(有料)														21:00
30																				30	
22:00	😊 ピラティス 21:30-22:15 大森 千恵			😊 ボディバンプ45 21:30-22:15 松園 剛			マンツーマンレッスン 21:25-21:55 予約制(有料)														22:00
30																				30	
23:00																					23:00

休館日の為 終日ご利用頂けません

※祝日は18時までには終了するレッスンを実施いたします。(土日が祝日の場合は除く)

■スタジオレッスン参加についてご案内

・定員…スタジオA:40名(ステップ台なし)、38名(ステップ台あり)、30名(導引太極拳・剣)

スタジオB:15名

(スタジオ参加ルール)

・全レッスン先着順にて整理券を前レッスン開始後から配布いたします。

9:30～のプログラムは9時から配布。

19:10～のプログラムは18:40、19:15～のプログラムは18:45から配布。

・スタジオ貸しは、レッスン終了後15分前から開始15分前までとさせていただきます。

■スタジオBにて実施の映像レッスン

・定員…15名

・プログラムは館内掲示やホームページにてご確認ください。

■プールレッスンのご案内

※水曜日12:30～13:00 クロー(中級)と水曜日13:15～13:45 バタフライ(中級)は  
息継ぎをして25m泳げる方が対象です。

・レッスン開始5分前に実施コースにお集まりください。

※5分以上前から対象コースで立ち止まり、場所取りをする  
などの行為はお控えください。

・アクア系レッスンは基本2コースを使用して実施いたします。

※40名以上の場合は3コースを使用します。

5分前の人数を確定いたします。

美原総合スポーツセンター  
ホームページQRコード

