

# 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10月～12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	😊			😊			😊 変更				😊							😊	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			ヨガ(心) 9:30-10:30 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	健美操 10:45-11:30 宮前 智香子		アクアピクス 10:30-11:15 中村 聖子	ボディコンバット45 10:45-11:30 北野 香織				ヨガ(心) 10:30-11:15 松下 陽子		ボディジャム 10:40-11:40 宮田 三緒		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 導引太極拳(剣) 11:00-11:45 神藤 豊和		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		😊 クロール初級 12:15-12:45 久郷 小織	ボディバランス 11:45-12:45 北野 香織				😊 シェイプエアロ 11:30-12:15 古俣 明美		😊 シンプリエエアロ 12:00-12:40 大森 美奈子		子供スクール リトル 11:40-12:40 最大2コース使用	変更 ボディジャム 12:00-13:00 ZAKKY	😊 変更 導引太極拳(扇) 12:00-12:45 神藤 豊和		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				12:30-13:00 竹口 哲生		フラダンス 13:00-14:00 宮崎 育代			ボディアタック45 13:15-14:00 西口 匠悟		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)	リフレッシュエア体操 14:15-15:15 平林 みどり			😊	ヨガ(心) 14:30-15:30 新保 弘乃		ボディアタック 14:15-15:15 武村 美奈		マンツーマンレッスン 14:00-14:30 予約制(有料)	ボディコンバット 14:15-15:15 山口 正樹		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)	マンツーマンレッスン 14:35-15:05 予約制(有料)				子供スクール (リトル) 15:20-16:20 最大2コース利用	スポーツリズム トレーニング(キッズ) 15:30-16:15 中岡 由紀	子供スクール (リトル) 15:20-16:20 最大2コース利用		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 15:30-16:30 原田 龍	😊 コアカロス 16:15-16:45 松園 剛		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 (ジュニアI) 16:30-17:30 最大3コース利用	子供スクール (ジュニアI) 16:30-17:30 最大3コース利用				😊	ボディバランス45※FX 15:45-16:30 廣橋 恵理		子供スクール (ジュニアI) 16:30-17:30 最大3コース利用	NEW 有 ス ボディステップ ※有料・少人数制スクール 17:00-18:00 廣橋 恵理	ZUMBA 17:00-18:00 松園 剛		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II) 17:40-18:40 最大3コース利用	子供スクール (ジュニアII) 17:40-18:40 最大3コース利用												17:00	
30																			30	
18:00				😊															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②) 18:30-19:30 Hiromi	ZUMBA 19:15-20:00 伊藤 正代				😊	ボディバランス45※ST 19:15-20:00 北野 香織		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III) 18:40-19:40 最大2コース利用			19:00		
30																			30	
20:00	😊 ボディバンプ45 20:25-21:10 北野 香織			ボディアタック 20:15-21:15 原田 龍		スイミング 20:15-20:45 中川 祥子	ヨガ(体) 20:15-21:15 吉川 健太郎					😊	ボディコンバット45 20:15-21:00 日野 孝真	ヨガ(心) 20:15-21:00 安野 / 池田				20:00		
30																			30	
21:00						マンツーマンレッスン 20:50-21:20 予約制(有料)	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			ZUMBA 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)	ボディジャム45 21:30-22:15 宮田 三緒												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Bでのクラスはレッスン開始時間の30分前からスタジオBの入口にて整理券を配布。  
 ・スタジオ貸しは、レッスン終了後15分から開始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13:15～13:45 バタフライ(中級)と金曜日12:15～12:45 クロール中級は  
 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分前の人数で使用コースを確定いたします。

美原総合スポーツセンター  
ホームページQRコード

