

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

2020年11月～12月

	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) 9:45-10:30 植村 智栄子	ストレッチ 10:10-10:40 スタッフ		ヨガ(心) 9:45-10:30 清水 真由子	ストレッチ 10:15-10:45 スタッフ		太極拳 9:45-10:30 山田 証二	ボールストレッチ 10:15-10:45 スタッフ		健美操 9:45-10:30 宮前 智香子	ボールストレッチ 10:15-10:45 スタッフ		ヨガ(体) 9:30-10:10 中村 知見			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) 9:45-10:30 玉木 尚子		10:00	
30																				30
11:00			ブラティックアクア(予約) 11:00-11:30 植村 智栄子			アクアピクス(予約) 10:30-11:15 中村 聖子							子供空手スクール 10:40-11:40 年中～小学生			子供スクール ジュニアI 10:30-11:30 最大3コース使用	ボディアタック45 11:00-11:45 廣橋 恵理		11:00	
30	エアロピクス 11:15-12:00 中村 尚美			ボディアランス45※FX 11:30-12:15 池田 さや佳			ボディコンバット45 11:30-12:15 北野 香織						12月より予約 対象クラスとさ せて頂きます。			子供スクール リトル 11:40-12:40 最大2コース使用	太極拳 12:15-13:00 神藤		12:00	
30	ベリーダンス 12:30-13:15 古俣 明美		サイトレ700 12:15-12:45 鈴木 貴志										エアロピクス 12:15-13:00 大森 美奈子			子供スクール ジュニアIII 12:50-13:50 最大2コース使用			13:00	
30	ハウスダンス 13:45-14:30 吉川 健太郎			エアロピクス 12:45-13:30 大森 美奈子		フラダンス 12:45-13:30 宮崎 恵子							エアロピクス 12:45-13:30 古俣 明美			プライベートレッスン 13:30-14:00 予約制(有料)	ボディコンバット45 13:30-14:15 廣橋 恵理		14:00	
30				ボディコンバット30 14:00-14:30 廣橋 恵理			バランス コーディネーション 14:00-14:45 平林 みどり						ヨガ(心) 11:30-12:15 松下 陽子			プライベートレッスン 14:05-14:35 予約制(有料)			15:00	
30				ボディパンプ30 15:00-15:30 松倉 菜由									エアロピクス 12:45-13:30 古俣 明美			ブラティックアクア(予約) 14:15-14:45 武村 美奈			16:00	
30	ピラティス 15:00-15:45 谷川 奈穂				子供スクール (リトル) 15:20-16:20 最大2コース利用	リズム体操 15:15-16:00 牧野 佳寿美							ボル・ド・ブラ 14:15-15:00 玉木 尚子			子供スクール (リトル) 15:20-16:20 最大2コース利用			17:00	
30													メガダンス 15:30-16:15 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			18:00	
30																子供スクール (ジュニアII) 16:30-17:30 最大3コース利用			19:00	
30																子供スクール (ジュニアIII) 18:40-19:40 最大2コース利用			20:00	
30																				21:00
30																				22:00
30																				23:00
30																				30
19:00	ボディアランス30 18:45-19:15 北野 香織			ジュニアダンス (ジュニア①) 16:30-17:30	子供スクール (ジュニアI) 16:30-17:30															19:00
30																				30
20:00	ボディコンバット45 19:45-20:30 北野 香織			ジュニアダンス (ジュニア②) 17:35-18:35	子供スクール (ジュニアII) 17:40-18:40															20:00
30																				30
21:00																				21:00
30																				30
22:00	ピラティス 21:15-22:00 大森 千恵			ジュニアダンス (ジュニア③) 18:40-19:40	子供スクール (ジュニアIII) 18:40-19:40															22:00
30																				30
23:00																				23:00

休館日の為 終日ご利用頂けません

■スタジオレッスン参加についてご案内
 ・定員…スタジオA:26名、スタジオB:10名
 ・レッスン開始15分前にスタジオBにお集まりください。
 ・一部のレッスン(※マーク)については、スタジオAにてお集りください。
 ・準備ができ次第、抽選を実施します。
 ・当選後、いかなる場合でも他人への譲渡はできません。
 ・レッスンは後はマットなどの除菌活動にご協力ください。

■スタジオ貸しは、レッスン終了後30分からレッスン開始30分前までとさせていただきます。
 ※スタジオ貸は当面の間、スタジオAの空き時間のみご利用いただけます。

■プールレッスンのご案内
 ・(予約)と記載があるレッスンは毎月25日より翌月分の予約を受付。25日はフロント受付のみ。
 ・26日以降は電話でも可。
 ・定員はアクア系は20名・泳法系は16名
 ・ご予約は1ヶ月お一人様3クラスまで
 ・当日に空きがあれば、フロントにてお申し込みいただくと、予約の3枠と関係なくご参加いただけます。

■プール(予約)以外のレッスン
 ・当日、来館時にフロントで参加希望と申告ください。
 ※プライベートレッスンも毎月25日以降フロントにて受付(お一人様1枠まで)

※祝日は18時までには終了するレッスンまでとさせていただきます。
 ※新型コロナウイルス感染防止ガイドライン変更により運用ルールが変更になる場合がございます。

