

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

2021年4月9日～ 臨時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																			
9:30																			
10:00	ヨガ(心) 9:45-10:30 植村 智栄子	ストレッチ 10:15-10:45 スタッフ		ヨガ(心) 9:45-10:30 清水 真由子	ボールストレッチ 10:15-10:45 スタッフ		太極拳 9:45-10:30 山田 証二	ストレッチ 10:15-10:45 スタッフ	アクアピクス(予約) 10:15-10:45 古俣 明美		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		
11:00	☆エアロピクス 11:00-11:45 中村 尚美		フラットクア(予約) 11:00-11:30 植村 智栄子	☆ボディバランス45※ST 11:00-11:45 池田 さや佳			☆ボディコンバット45 11:00-11:45 北野 香織				☆ヨガ(心) 11:00-11:45 松下 陽子		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	☆ボディパンプ45 11:00-11:45 廣橋 恵理		
12:00	☆ボディパンプ30 12:15-12:45 武村 美奈			エアロピクス 12:15-13:00 大森 美奈子			☆ボディバランス30※FX 12:15-12:45 北野 香織				ステップ(初級) 12:15-13:00 古俣 明美			エアロピクス 12:15-13:00 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	☆ボディジャム45 12:15-13:00 宮田 三緒	導引太極拳 12:30-13:15 神藤 豊和	
13:00	ハウズダンス 13:15-14:00 吉川 健太郎		スイミングトレーニング 13:15-13:45 船本 貴志	☆ボディパンプ45 13:30-14:15 松倉 菜由			☆フラダンス 13:15-14:00 宮崎 育代									子供スクール ジュニアIII 12:50-13:50 最大2コース使用	☆ボディバランス45※ST 13:30-14:15 廣橋 恵理		
14:00																			
15:00	ベリーダンス 14:30-15:15 古俣 明美	ストレッチ 14:45-15:30 谷川 奈穂		メガダンス 14:45-15:45 廣橋 恵理			バランス コーディネーション 14:30-15:15 平林 みどり				ボル・ド・ブラ 14:45-15:30 玉木 尚子			ボディコンバット45 14:45-15:30 廣橋 恵理	☆ボディパンプ45 15:00-15:30 スタッフ	ボディコンバット45 14:45-15:30 原田 龍	☆ボディバランス45※ST 13:30-14:15 廣橋 恵理	☆ボディコンバット45 14:45-15:30 原田 龍	☆ボディバランス45※ST 13:30-14:15 廣橋 恵理
16:00	☆ピラティス 15:45-16:30 谷川 奈穂																		
17:00				子供体育スクール 16:15-17:05 (幼児クラス)	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													
18:00				子供体育スクール 17:15-18:05 (小学生クラス)	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													
19:00	☆ボディパンプ45 18:45-19:30 北野 香織			☆ボディジャム45 18:45-19:30 宮田 三緒	ジュニアダンス (ジュニア③) 18:40-19:40	Hiromi 最大3コース利用													
20:00	☆ボディコンバット45 20:00-20:45 北野 香織	ピラティス 19:45-20:30 大森 千恵		☆エアロピクス 20:00-20:45 松園 剛	クロール、背泳ぎ、 平泳ぎ、バタフライの 4泳法の中で泳力 アップしたい泳法を ご自身で選んで頂け るレッスンです。	☆スイミング 20:00-20:30 中川 祥子	☆ヨガ(心) 20:00-20:45 松本 晶子												
21:00	<p>大阪府医療非常事態宣言発出により、4月9日(金)～5月5日(水・祝)までの間、平日の営業時間及び タイムスケジュールを一部変更致します。(※期間延長等、変更の可能性あり)</p> <p>平日営業時間 9:00～21:00</p> <p>マシンジム、プールの施設利用可能時間は平日(休館日除く)・土日祝、20:45までとさせていただきます。</p>																		
22:00	<p>※祝日は18時まで終了するレッスンを実施致します。</p> <p>■スタジオレッスン参加についてご案内 ・定員…スタジオA:30名(ステップ台なし)、28名(ステップ台あり) スタジオB:10名 (スタジオ参加ルール) ・全レッスン抽選にて入場とさせていただきます。レッスン開始15分前までにスタジオBにお集り下さい。 ・マークのレッスンはロビーにお集り下さい。準備ができ次第、抽選を行い、順番に続いて入場頂きます。 ・他人への譲渡等の不正があった場合にはご参加頂けませんので、予めご了承ください。</p> <p>■スタジオ貸しは、レッスン終了後30分から開始30分前までとさせていただきます。(スタジオAのみ)</p> <p>■プール(予約)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…アクア系:24名、泳法系: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。</p> <p>■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)</p> <p>(ご案内)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。</p>																		
23:00																			

休館日の為 終日ご利用頂けません

