

# 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9月1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		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	変更 アクアピクス(予約) 10:15-10:45 古俣 明美	ヨガ(体) 9:30-10:10 中村 知見			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		フラクティックアクア(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	変更 コアクロス 11:15-11:45 スタッフ		☆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			ボディジャム 10:40-11:40 廣橋 恵理			ボディパンパ45 11:00-11:45 廣橋 恵理			
12:00	ボディパンパ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			変更 エアロピクス 12:15-13:00 古俣 明美			エアロピクス 12:15-13:00 大森 美奈子			ボディジャム45 12:15-13:00 宮田 三緒			
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 鈴木 貴志	変更 メガダンス45 14:30-15:15 廣橋 恵理			☆フラダンス 13:15-14:00 宮崎 育代					フラクティックアクア(予約) 13:15-13:45 武村 美奈	フラダンス 13:30-14:15 宮崎 育代			☆ボディバランス45※ST 13:30-14:15 廣橋 恵理			
14:00	ピラティス 14:30-15:15 谷川 奈穂			変更 ボディパンパ45 14:45-15:30 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	変更 コアクロス 15:00-15:30 スタッフ		NEW ボディアタック45 14:45-15:30 眞木 龍之介			
15:00	☆メガダンス45 15:45-16:30 松倉 菜由	ストレッチ 15:30-16:15 谷川 奈穂		変更 ボディアタック30 16:00-16:30 原田 龍			変更 ベリーダンス 15:45-16:30 古俣 明美			ボディパンパ30 16:00-16:30 松倉 菜由			☆ボディパンパ45 16:00-16:45 原田 龍	有 少人数制教室 (指導太極拳) 16:00-16:45 森田 興子		変更 ボディコンバット45 16:00-16:45 原田 龍			
17:00																			
18:00	<p>緊急事態宣言延長に伴い、8月23日(月)～9月30日(木)までの間、営業時間及びタイムスケジュールを一部変更致します。</p> <p><b>営業時間 9:00～17:00 (平日・土日祝)</b></p> <p>マシンジム、プールの施設利用可能時間は<b>16:45</b>までとさせていただきます。 (政府、自治体の要請により、期間延長等、変更の可能性がございます)</p>																		
19:00	<p>※祝日は18時までに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>																		
20:00																			
21:00																			
22:00																			
23:00																			