

# 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11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																			
9:30																			
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	
10:30																			
11:00	☆エアロピクス 11:00-11:45 中村 尚美		フラットアキア(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	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		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	☆ボディバンプ45 11:00-11:45 廣橋 恵理		
11:30																			
12:00	☆ボディバンプ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	コアクロス 12:30-13:00 スタッフ			エアロピクス 12:15-13:00 古俣 明美					子供スクール リトル 11:40-12:40 最大2コース使用	☆ボディバンプ45 12:15-13:00 宮田 三緒	☆ボディバンプ45 11:00-11:45 廣橋 恵理	
12:30																			
13:00	ハウスダンス 13:15-14:00 吉川 健太郎	ストレッチ 13:30-14:15 谷川 奈穂	スイミングトレーニング 13:15-13:45 船本 貴志	☆メガダンス45 13:30-14:15 廣橋 恵理			☆フラダンス 13:15-14:00 宮崎 育代					フラダンス 13:30-14:15 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	☆ボディバンプ45※ST 13:30-14:15 廣橋 恵理	☆ボディバンプ45 12:15-13:00 宮田 三緒	☆ボディバンプ45 11:00-11:45 廣橋 恵理
13:30																			
14:00	☆ピラティス 14:30-15:15 谷川 奈穂			☆ボディバンプ 14:45-15:45 廣橋 恵理			プライベートレッスン 14:00-14:30 予約制(有料)				太極拳(初級) 13:30-14:15 山田 証二								
14:30																			
15:00																			
15:30																			
16:00	☆メガダンス45 15:45-16:30 松倉 菜由																		
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00	☆ボディバンプ45 18:45-19:30 北野 香織			☆ボディバンプ45 18:45-19:30 宮田 三緒															
19:30																			
20:00	☆ボディバンプ45 20:00-20:45 北野 香織			☆エアロピクス 20:00-20:45 松園 剛															
20:30																			
21:00	ピラティス 21:15-22:00 大森 千恵			☆ボディバンプ45 21:15-22:00 原田 龍															
21:30																			
22:00																			
22:30																			
23:00																			

休館日の為 終日ご利用頂けません

※祝日は18時まで終了するレッスンを実施致します。(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: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頂いております。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。

■スタジオ貸しは、レッスン終了後30分から開始30分前までとさせて頂きます。(スタジオAのみ)

■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。

■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)

(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。

