

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

2022年4月～6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	
9:30																					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) 9:25-10:10 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	
10:30																					10:30
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	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	有 少人数制教室 (アシュタンガヨガ) 10:30-11:15 中村 知見		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		11:00	
11:30																					11:30
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			背泳ぎ初級 12:15-12:45 久郷 小織	ボディバランス30※FX 12:15-12:45 北野 香織				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		12:00
12:30																					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	NEW コー子と泳ごう 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														13:00
13:30																					13:30
14:00	☆ピラティス 14:30-15:15 谷川 奈穂			☆ボディパンプ 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)	リフレッシュケア体 操 14:30-15:15 平林 みどり			太極拳(初級) 13:30-14:15 山田 証二					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	
14:30																					14:30
15:00	ZUMBA 15:45-16:30 岩瀬 静香										ボル・ド・ブラ 14:45-15:30 玉木 尚子					変更 メガダンス45 14:45-15:30 廣橋 恵理	コアクロス 15:00-15:30 スタッフ	ボディアタック45 14:45-15:30 眞木 龍之介		15:00	
15:30																					15:30
16:00																					16:00
16:30																					16:30
17:00																					17:00
17:30																					17:30
18:00																					18:00
18:30																					18:30
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			ZUMBA 18:45-19:30 伊藤 正代				☆ボディバランス45※ST 18:45-19:30 北野 香織					☆ボディパンプ45 16:00-16:45 原田 龍	有 少人数制教室 (導引太極拳) 16:00-17:00 森田 興子	☆ボディコンバット45 16:00-16:45 原田 龍	コアクロス 16:15-16:45 松園 剛		19:00
19:30																					19:30
20:00	☆ボディコンバット45 20:00-20:45 北野 香織			変更 ☆ボディアタック45 20:00-20:45 原田 龍			変更 スイミング 20:00-20:30 中川 祥子				☆ボディコンバット45 20:00-20:45 日野 孝真										20:00
20:30																					20:30
21:00	ピラティス 21:15-22:00 大森 千恵			エアロピクス 21:15-22:00 松園 剛																	21:00
21:30																					21:30
22:00																					22:00
22:30																					22:30
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。

