

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

2023年1月～3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				変更 ☹️			変更 ☹️													9:00	
30	😊			ヨガ(心)			太極拳			😊									😊	30	
10:00	9:30-10:30 植村 智栄子	😊		9:20-10:20 清水 真由子	😊		9:20-10:20 山田 証二			NEW ☹️									😊	10:00	
30	ストレッチ 10:15-10:45 スタッフ			ボールストレッチ 10:15-10:45 スタッフ	変更		ヨガ(心)			😊									😊	30	
11:00	エアロビクス 11:00-11:45 中村 尚美			ボディバランス 10:45-11:45 池田 さや佳	😊		ボディコンバット45 10:45-11:30 北野 香織												😊	11:00	
30				コアクロス 11:15-11:45 スタッフ			アクアピクス 10:15-10:45 古俣 明美													30	
12:00	😊			エアロビクス 12:15-13:00 大森 美奈子			スイム中級 11:15-11:45 八坂 志奈子													12:00	
30	ボディバンプ30 12:15-12:45 武村 美奈			エアロビクス 12:15-13:00 大森 美奈子			ボディバランス45※FX 12:00-12:45 北野 香織			😊										30	
13:00				コアクロス 12:30-13:00 スタッフ			エアロビクス 12:00-12:45 古俣 明美														13:00
30	ハウスダンス 13:15-14:00 吉川 健太郎	😊		エアロビクス 12:15-13:00 大森 美奈子			スイム初級 11:15-11:45 八坂 志奈子													30	
14:00	ストレッチ 13:30-14:15 谷川 奈穂			メガダンス45 13:30-14:15 松倉 菜由			フラダンス 13:15-14:00 宮崎 育代													14:00	
30				プライベートレッスン 14:00-14:30 予約制(有料)	😊		スイム初級 13:15-13:45 八坂 志奈子													30	
15:00	ピラティス 14:30-15:15 谷川 奈穂			プライベートレッスン 14:35-15:05 予約制(有料)			エアロビクス 12:15-13:00 大森 美奈子													15:00	
30				リフレッシュケア体操 14:30-15:15 平林 みどり			ボディバンプ 14:45-15:45 廣橋 恵理													30	
16:00	ZUMBA 15:45-16:30 岩瀬 静香			子供スクール (リトル) 15:20-16:20 最大2コース利用			ボディバンプ 14:45-15:45 廣橋 恵理													16:00	
30				ベリーダンス 15:45-16:30 古俣 明美			子供スクール (リトル) 15:20-16:20 最大2コース利用													30	
17:00				ジュニアダンス (キッズ) 16:20-17:20 Hiromi			子供スクール (ジュニアI) 16:30-17:30 最大3コース利用													17:00	
30				ジュニアダンス (ジュニア①) 17:25-18:25 Hiromi			子供スクール (ジュニアI) 16:30-17:30 最大3コース利用													30	
18:00				ジュニアダンス (ジュニア②) 18:30-19:30 Hiromi			子供スクール (ジュニアII) 17:40-18:40 最大3コース利用													18:00	
30				ジュニアダンス (ジュニア③) 19:30-20:30 Hiromi			子供スクール (ジュニアII) 17:40-18:40 最大3コース利用													30	
19:00	😊			スィミング 20:00-20:30 中川 祥子			子供スクール (ジュニアIII) 18:40-19:40 最大2コース利用													19:00	
30	ボディバンプ45 19:00-19:45 北野 香織			プライベートレッスン 20:35-21:05 予約制(有料)			ZUMBA 19:00-19:45 伊藤 正代													30	
20:00				ボディバンプ45 20:15-21:00 原田 龍	😊		ボディバンプ45 19:00-19:45 伊藤 正代													20:00	
30	ボディコンバット45 20:15-21:00 北野 香織			プライベートレッスン 21:10-21:40 予約制(有料)			ボディバンプ45 20:15-21:00 廣橋 恵理													30	
21:00				プライベートレッスン 21:10-21:40 予約制(有料)			コアチと泳ごう 21:00-21:30 中川 祥子														21:00
30	ピラティス 21:30-22:15 大森 千恵			プライベートレッスン 21:35-22:05 予約制(有料)			ボディバンプ45 21:30-22:15 宮田 三緒													30	
22:00				ZUMBA 21:30-22:15 松園 剛			ボディバンプ45 21:30-22:15 宮田 三緒														22:00
30																				30	
23:00																					23:00

休館日の為 終日ご利用頂けません

※祝日は18時までに終了するレッスンを実施いたします。(土日が祝日の場合は除く)

■スタジオ参加についてご案内

・定員…スタジオA:40名(ステップ台なし)、38名(ステップ台あり)
スタジオB:15名

(スタジオ参加ルール)

・全レッスン先着順にて整理券を配布いたします。
詳細は別紙をご確認ください。

■スタジオ貸しは、レッスン終了後30分から開始30分前までとさせていただきます。
(スタジオA 510円/時間・スタジオB 300円/時間)

■プールレッスンのご案内

・定員を廃止します
・レッスン開始時間までにプールギャラリ側のコースにお集まりください。

・新レッスンの内容と参加目安

	スイム初級		スイム中級	
	水	金	火	水
1月	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	背泳ぎ
2月	平泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ
3月	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール

スイム中級
4泳法をより早く、より楽に泳ぐためのクラスです
バタフライ25mを泳げる方がご参加いただけます

スイム初級
クロール以外の3泳法を25m泳げるよう目指すクラスです
クロール25mを泳げる方がご参加いただけます

