

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				エアロビクス 12:15-13:00 大森 美奈子			コアクロス 12:30-13:00 スタッフ													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			コアクロス 12:30-13:00 スタッフ													30
14:00	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)			リフレッシュケア体操 14:30-15:15 平林 みどり													15:00
30				ボディバンプ 14:45-15:45 廣橋 恵理			子供スクール (リトル) 15:20-16:20													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			ベリーダンス 15:45-16:30 古俣 明美													16:00
30				最大2コース利用			子供スクール (ジュニアI) 16:30-17:30													30
17:00				ジュニアダンス (キッズ) 16:20-17:20			子供スクール (ジュニアI) 16:30-17:30													17:00
30				Hiromi			最大3コース利用													30
18:00				ジュニアダンス (ジュニア①) 17:25-18:25			子供スクール (ジュニアII) 17:40-18:40													18:00
30				Hiromi			最大3コース利用													30
19:00	😊			ジュニアダンス (ジュニア②) 18:30-19:30			子供スクール (ジュニアII) 17:40-18:40													19:00
30	ボディバンプ45 19:00-19:45 北野 香織			Hiromi			最大3コース利用													30
20:00				ボディコンバット45 19:00-19:45 原田 龍			子供スクール (ジュニアIII) 18:40-19:40													20:00
30	ボディコンバット45 20:15-21:00 北野 香織			ジュニアダンス (ジュニア③) 19:30-20:30			ZUMBA 19:00-19:45 伊藤 正代													30
21:00				Hiromi			最大2コース利用													21:00
30				ボディバンプ45 20:15-21:00 原田 龍			スイミング 20:00-20:30 中川 祥子													30
22:00	ピラティス 21:30-22:15 大森 千恵			プライベートレッスン 20:35-21:05 予約制(有料)			ボディバランス45※FX 20:15-21:00 廣橋 恵理													22:00
30				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													30
23:00				ZUMBA 21:30-22:15 松園 剛			プライベートレッスン 21:35-22:05 予約制(有料)													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)
 ■スタジオレッスン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。

	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

