

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

2025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
30				😊			😊													30
10:00	😊			😊			😊	😊					😊						😊	10:00
30	😊			😊			😊	😊					😊						😊	30
11:00				😊			😊						😊						😊	11:00
30				😊			😊						😊						😊	30
12:00	😊			😊			😊						😊						😊	12:00
30	😊			😊			😊						😊						😊	30
13:00				😊			😊						😊						😊	13:00
30				😊			😊						😊						😊	30
14:00				😊			😊						😊						😊	14:00
30				😊			😊						😊						😊	30
15:00				😊			😊						😊						😊	15:00
30				😊			😊						😊						😊	30
16:00				😊			😊						😊						😊	16:00
30				😊			😊						😊						😊	30
17:00				😊			😊						😊						😊	17:00
30				😊			😊						😊						😊	30
18:00				😊			😊						😊						😊	18:00
30				😊			😊						😊						😊	30
19:00				😊			😊						😊						😊	19:00
30				😊			😊						😊						😊	30
20:00				😊			😊						😊						😊	20:00
30				😊			😊						😊						😊	30
21:00				😊			😊						😊						😊	21:00
30				😊			😊						😊						😊	30
22:00				😊			😊						😊						😊	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)、30名(導引太極拳・剣)
- 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前レッスン開始後から配布いたします。
- 9:30～のプログラムは9時から配布。
- 19:10～のプログラムは18:40、19:15～のプログラムは18:45から配布。
- ・スタジオBでの水曜日:9:45～10:30のヨガ(心)は9時からフロントにて整理券を配布。
- ・その他のクラスはレッスン開始時間の30分前からスタジオBの入口にて整理券を配布。
- ・スタジオ貸しは、レッスン終了後15分から開始15分前までとさせていただきます。

■スタジオBにて実施の映像レッスン

- ・定員…15名
- ・プログラムは館内掲示やホームページにてご確認ください。

■プールレッスンのご案内

- ※水曜日12:30～13:00 クロール(中級)と水曜日13:15～13:45 バタフライ(中級)は息継ぎをして25m泳げる方が対象です。
- ・レッスン開始5分前に実施コースにお集まりください。
- ※5分以上前から対象コースで立ち止まり、場所取りをするなどの行為はお控えください。
- ・アクア系レッスンは基本2コースを使用して実施いたします。
- ※40名以上の場合は3コースを使用します。
- 5分前の人数で使用コースを確定いたします。



美原総合スポーツセンター