

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																				9:00
30	😊			😊			😊 重要	😊 重要			😊						😊			30
10:00	ヨガ(心)			ヨガ(心)			太極拳	ヨガ(心)			健美操			ボディバランス45※ST			子供スクール ジュニアII	ヨガ(心)		10:00
	9:30-10:30			9:30-10:30			9:30-10:30	9:30-10:30			9:30-10:15			9:30-10:15			9:20-10:20	9:30-10:30		
30	植村 智栄子			清水 真由子			松岡 克	新保 弘乃			宮前 智香子			宮田 三緒			最大3コース使用	玉木 尚子		30
11:00							アクアピクス				😊			アクアピクス			子供スクール ジュニアI			11:00
							10:15-10:45				😊			10:15-10:45			最大3コース使用			30
30							古俣 明美							古俣 明美						
11:00	シェイプエアロ			健美操			10:30-11:15	ボディコンバント45			10:30-11:15			ボディジャム			10:30-11:30	😊		11:00
	11:00-11:45			10:45-11:30			中村 聖子	10:45-11:30			松下 陽子			10:40-11:40			最大3コース使用	導引太極拳(剣)		30
30	中村 尚美			宮前 智香子				北野 香織						宮田 三緒				11:00-11:45		
12:00	😊													😊			子供スクール リトル	😊		12:00
	ボディバンプ45			シェイプエアロ										シンブリーエアロ			11:40-12:40	ボディジャム	導引太極拳(扇)	
30	12:00-12:45			12:00-12:45										12:00-12:40			最大2コース使用	12:00-13:00	12:00-12:45	30
	武村 美奈			大森 美奈子										大森 美奈子				ZAKKY	神藤 豊和	
13:00				😊																13:00
30																				30
13:00	ハウスダンス			ボディバンプ30										フラダンス				ボディアタック45		
	13:15-14:00			13:00-13:30										13:00-14:00				13:15-14:00		
30	吉川 健太郎			MAYU							😊 重要			武村 美奈				西口 匠悟		14:00
14:00				😊										宮崎 育代				ボディコンバント		30
30																				
14:00	ビラティス			ヨガ(体)										ボディアタック				ボディコンバント		15:00
	14:15-15:15			14:00-15:00										14:15-15:15				14:15-15:15		
30				新保 弘乃										武村 美奈				山口 正樹		30
15:00	なほ																			15:00
30																				30
15:00	オリジナルケア																			30
	15:30-16:30																			
16:00	なほ																			16:00
30																				30
16:00																				
17:00																				17:00
30																				30
17:00																				
18:00																				18:00
30																				30
18:00																				
19:00																				19:00
30																				30
19:00																				
20:00																				20:00
30																				30
20:00																				
21:00																				21:00
30																				30
21:00																				
22:00																				22:00
30																				30
22:00																				
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。(※水曜日9:30～のヨガのみ20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9:30～10:30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13:15～13:45 バタフライ(中級)と金曜日12:15～12:45 クロール中級は
 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
 などの行為は控えてください。
 ・アクア系レッスンは基本2コースを使用いたします。
 ※40名以上の場合は3コースを使用します。
 5分前の人数で使用するコースを確定いたします。

美原総合スポーツセンター

