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

		水心口。		・ピノブ	<u> </u>	-//		. • •					0234			1 7 1 L		• •	
	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 9:00	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	ブール	9:00
9.00 F																			- 9.00
(\odot			○ ▼□	○ * **			\odot					子供スクール				
30			ヨガ(心)	ł		太極拳	ヨガ(心)		-	健美操	ł	-	ボディバランス45※ST		ジュニアリ	ヨガ(心)	i		- 30
ヨガ(心)			コルル)			太怪学	ョル(心)			延夫採			ホテ 1ハフンス45%31		9:20-10:20	コハル)			
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			9:30-10:30			- 10:0
##++ # 0#4.7			油山 古山フ			松岡 克	#C/D 3/ TL	アクアビクス		宮前 智香子		アクアビクス	宮田 三緒		最大3コース使用	玉木 尚子			
30 植村 智栄子			清水 真由子			松岡 兄	新保 弘乃	10:15-10:45		<u> </u>		10:15-10:45				五小 向于			-30
					アクアビクス			古俣 明美		ヨガ(心)		古俣 明美			子供スクール ジュニア l				-
44.00			健美操		10:30-11:15	ボディコンバット45				10:30-11:15			ボディジャム			\odot			11:
シェイプエアロ	Ì	ブラクティックアクア			中村 聖子	Ī			-	松下陽子		-	10:40-11:40		10:30-11:30	導引太極拳(剣)			1113
44.00.44.45		11:00-11:30 植村 智栄子	10:45-11:30 宮前 智香子			10:45-11:30 北野 香織									最大3コース使用				
30 11:00-11:45		但打自木丁	A的 自有了			4037 EF 44%				> 4 7 -7-		L	宮田 三緒			11:00-11:45			30
中村 尚美							1			シェイプエアロ			•		子供スクール	神藤 豊和			
12:00					\odot	ボディバランス			-	11:30-12:15			<u> </u>		リトル		0		- 12
ボディパンプ45			シェイプエアロ			11:45-12:45				古俣 明美			シンプリーエアロ		11:40-12:40	ボディジャム	導引太極拳(扇)		
30H 12:00-12:45			12:00-12:45		クロール初級 12:15-12:45							クロール中級 12:15-12:45	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		久郷 小織	北野 香織		平泳ぎ初級		メガダンス45		久郷 小織	大森 美奈子		取入2コース使用	12.00-13.00	神藤 豊和		30
			<u></u>					12:30-13:00 竹口 哲生								ZAKKY			
13:00			ボディパンプ30			フラダンス	i	11- 11-	4	12:30-13:15		-	フニだいフ				1		- 13
			13:00-13:30			ノフダンス		バタフライ中級		MAYU		ブラクティックアクア	フラダンス			#= .75w545			
30			MAYU			13:00-14:00		13:15-13:45		○ * * * * * * * * * 		13:15-13:45	13:00-14:00			ボディアタック45]		- 30
13:15-14:00								竹口 哲生		太極拳(初級)		武村 美奈				13:15-14:00			
14:00 吉川 健太郎			\odot			宮崎 育代				13:30-14:15			宮崎 育代			西口 匠悟			- 14
14.00			ヨガ(体)		マンツーマンレッスン			マンツーマンレッスン	休	金田 由佳利		•							1'"
。。 ピラティス	İ				14:00-14:30 予約制(有料)	リフレッシュケア体操		14:00-14:30 予約制(有料)	館			1	ボディアタック			ボディコンバット			
30			14:00-15:00			リノレフンユケア体操			Ē	- 17(>)		L	ホティアメング			ホティコンハント			30
14:15-15:15			新保 弘乃		マンツーマンレッスン 14:35-15:05	14:15-15:15		マンツーマンレッスン 14:35-15:05	o O	ヨガ(心)			14:15-15:15			14:15-15:15			
5:00			利は 307 J		予約制(有料)	_		予約制(有料)		14:30-15:30									- 15
なほ					5 4545 (1511)	平林 みどり		3 4343(1311)	為				武村 美奈			山口 正樹			
201					子供スクール	1		子供スクール		新保 弘乃		子供スクール							1 00
オリジナルケア	İ		1		(リトル)	ベリーダンス	スポーツリス'ム トレーニング(キンダー)	(リトル)	終			(リトル)	ボディコンバット			ボディパンプ			30
4,,,,,,,,					15:20-16:20		15:30-16:15	15:20-16:20	Ħ	PR		15:20-16:20	30 1427 151			3.5 17.55			
16:00 15:30-16:30			4			15:30-16:30			-	ボディバランス45※FX			15:30-16:30			15:30-16:30			- 16
*12					最大2コース利用	十/2 四学	中岡由紀	最大2コース利用		15:45-16:30		最大2コース利用	摩梅 家 爾			医四 善	77577		
30			ジュニアダンス			古俣 明美			利	廣橋 恵理			廣橋 恵理			原田龍	コアクロス 16:15-16:45		-30
			(キッズ)		子供スクール (ジュニア I)		スポーツリズム トレーニング(キッズ)	子供スクール (ジュニア I)	用			子供スクール					松園剛		00
			16:20-17:20						T首			(ジュニア I)	NEW 📵 🕢						
17:00			Hiromi		16:30-17:30	Ī	16:30-17:30	16:30-17:30	if	ħ		16:30-17:30	ボディステップ ※有料・少人数制スクール			ZUMBA			- 17
			ПІОПІ		最大3コース利用		中岡 由紀	最大3コース利用				最大3コース利用	※有料・少人数制スクール			ZUVIDA			
30			ジュニアダンス			 	117 116		ま				17:00-18:00			17:00-18:00			30
			(ジュニア①)		子供スクール	1		子供スクール	せ			子供スクール				40.000.000			I I
18:00			17:25-18:25		(ジュニアⅡ)			(ジュニア川)	h		ジュニアダンス	(ジュニアⅡ)	廣橋 恵理			松園剛			- 18
10.00			Ulinami		17:40-18:40			17:40-18:40			(ジュニア②)	17:40-18:40	※詳細は別途掲示].0
			Hiromi								17:50-18:50								
30⊦			H	ジュニアダンス	最大3コース利用	Ħ	1	最大3コース利用		Ħ	VII VA	最大3コース利用				4			30
				(ジュニア②)		[1	子供スクール			YU-YA	子供スクール	W40 E144 084 4	ジー仲フナナ		+ /+=====	HALIBA (\neg
19:00				18:30-19:30		4	1	(ジュニアIII)		H	ジュニアダンス	(ジュニアⅢ)	※祝日は18時まで ■スタジオレッス		スンを実施いたしま ア <i>ア</i> 室内	9。(エロか祝日の	場合は除く)		19
							ļ	18:40-19:40		<u> </u>	(ジュニア③)	18:40-19:40			くこ未わ ソブ台なし)、38名	(ステップ ⇔ ぁ い). 30名(道리士	変巻・制)	
ボディコンバット 30			ボディパンプ45	Hiromi]	ZUMBA		最大2コース利用		ボディバランス45※ST	18:55-19:55	最大2コース利用			水曜日9:30~の		V ACHICAMINE	N9/	30
19:10-20:10			19:10-19:55	ジュニアダンス		19:15-20:00				19:15-20:00	VII VA	-272- 779/10	(スタジオ参加ルー						"
			原田 龍	(ジュニア③)		伊藤 正代				北野 香織	YU-YA				レッスン開始後から	6配布いたします。			1.
0:00 北野 香織				19:30-20:30		17 444 11-10	1			70-21 11 110		-		グラムは9時から			_		20
			r=	Hiromi	スイミング	_ ,	1								19:15~のプログラ :30のヨガ(心) は9				
30 ボディパンブ45			ボディアタック		20:15-20:45	3ガ(体)			F	ボディコンバット45	ヨガ(心)	l r			間の30分前からス				30
			20:15-21:15	//	中川 祥子	20:15-21:15				20:15-21:00	20:15-21:00	,			5分から開始15分				
1:00			20110 21110	/_	マンツーマンレッスン	20110 21110				日野 孝真	安野 / 池田		■スタジオBにて	実施の映像レ	ソスン				21
北野 香織			原田 龍	クロール、背泳ぎ、	20:50-21:20	吉川 健太郎	1				※担当者は別途掲示		・定員・・・15名						[41
				平泳ぎ、バタフライの	予約制(有料)		1	コーチと泳ごう		ボディパンプ					ムページにてご確	認ください。			
30				4泳法の中で泳力 アップしたい泳法を	マンツーマンレッスン	-	1	21:15-21:45		小ナイハンノ		-	■プールレッスン						30
ピラティス			ZUMBA	ご自身で選んで頂け	21:25-21:55	ボディジャム45		中川 祥子		21:15-22:15					フライ(中級)と金	建曜日12:15~1	2:45 クロール中	級は	
21:30-22:15			21:30-22:15	るレッスンです。	予約制(有料)	21:30-22:15							息継ぎをして25						22
大森 千恵			松園剛			宮田 三緒				MAYU					こお集まりください。 ち止まり、場所取りを	する		国表现公共国	[]
					1		1						※5分以上削から などの行為はお控		シエより、毎所収りで	. 7 6			
		1	d .			il	1			H					使用して実施いたし	√ます。		经验的	30
30																			
30													※40名以上の場 5分前の人数で使			美原総合	スポーツセンター		