

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

2026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	ヨガ(心) 9:30-10:30 植村 智栄子			ヨガ(心) 9:30-10:30 清水 真由子			太極拳 9:30-10:30 松岡 克	ヨガ(心) 9:30-10:30 新保 弘乃					健美操 9:25-10:10 宮前 智香子			ZUMBA 9:30-10:15 ZAKKY		子供スクール ジュニアII 9:20-10:20 最大3コース使用	ヨガ(心) 9:30-10:30 玉木 尚子	10:00
30													😊						😊	30
11:00	シェイプエアロ 11:00-11:45 中村 尚美	フラクティックアクア 11:00-11:30 植村 智栄子		健美操 10:45-11:30 宮前 智香子			アクアピクス 10:15-10:45 古俣 明美						😊						😊	11:00
30																				30
12:00	😊																			12:00
30	ボディアンプ45 12:00-12:45 武村 美奈			シェイプエアロ 12:00-12:45 大森 美奈子			アクアピクス 10:20-10:50 古俣 明美													30
13:00				😊																13:00
30	ハウスダンス 13:15-14:00 吉川 健太郎			ボディアンプ30 13:00-13:30 MAYU																30
14:00				😊																14:00
30	ピラティス 14:15-15:15 なほ			マンツーマンレッスン 14:00-14:30 予約制(有料)																30
15:00				😊																15:00
30	オリジナルケア 15:30-16:30 なほ			マンツーマンレッスン 14:35-15:05 予約制(有料)																30
16:00																				16:00
30	😊			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 Nanami																17:00
30				ジュニアダンス (ジュニア1) 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) 17:25-18:25 Nanami																18:00
30				ジュニアダンス (ジュニア3) 18:30-19:30 Hiromi																30
19:00				😊																19:00
30	ボディコンバット45 19:10-19:55 北野 香織			ボディアンプ45 19:10-19:55 原田 龍																30
20:00				😊																20:00
30	ボディアンプ 20:10-21:10 北野 香織			ボディアタック 20:15-21:15 原田 龍																30
21:00				😊																21:00
30	😊			マンツーマンレッスン 20:50-21:20 予約制(有料)																30
22:00				マンツーマンレッスン 21:25-21:55 予約制(有料)																22:00
30	ヨガ(心) 21:30-22:15 吉川 健太郎			ZUMBA 21:30-22:15 松園 剛																30
23:00																				23:00

休館日の為 終日ご利用頂けません

※館内でご希望者への配布は3/18(水)メーカーから納品次第を予定しております。

※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)

■スタンプ参加についてのご案内

●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B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(先着順)

●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 クロール中級と金曜日12:15～12:45 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コースを使用しております。

●※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。

