

# 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7月～9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 11:00-11:30 中村 尚美			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		フラクティックアクア 11:00-11:30 植村 智栄子																			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時までにて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のご案内

- ・定員…スタジオA: 40名(ステップ台なし)、38名(ボディアンプを除くステップ台使用クラス)、30名(ボディアンプ、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(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 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。

美原総合スポーツセンター  
ホームページQRコード

