

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10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	😊			😊			😊	😊									😊			30
10:00	ヨガ(心)			ヨガ(心)			太極拳	ヨガ(心)			健美操			ZUMBA			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			9:25-10:10 宮前 智香子			9:30-10:15 ZAKKY			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			😊			😊			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
30							10:15-10:45 古俣 明美				😊			10:20-10:50 古俣 明美			10:30-11:30			30
11:00	シェイプエアロ			健美操			ボディコンバント45				😊			ボル・ド・ブラ			😊	導引太極拳(剣)		11:00
30	11:00-11:45			10:45-11:30			10:45-11:30				😊			10:45-11:45			最大3コース使用	11:00-11:45		30
12:00							ボディバランス				😊			😊			子供スクール リトル			12:00
30							11:45-12:45				😊			😊			11:40-12:40			30
12:00	ボディバンプ45			シェイプエアロ			はじめて水泳				😊			😊			最大2コース使用	ボディジャム FACE THE MIRROR	導引太極拳(扇)	12:00
30	12:00-12:45			12:00-12:45			12:15-12:45				😊			😊				12:00-13:00	12:00-12:45	30
13:00	武村 美奈			大森 美奈子			久郷 小織				😊			😊				ZAKKY	神藤 豊和	13:00
30											😊			😊						30
13:00	ハウスダンス			ボディバンプ30			フラダンス				😊			フラダンス						13:00
30	13:15-14:00			13:00-13:30			13:00-14:00				😊			13:00-14:00						30
14:00	吉川 健太郎			MAYU			宮崎 育代				😊			😊				ボディコンバント		14:00
30											😊			😊				13:15-14:15		30
14:00	ピラティス			ヨガ(体)			マンツーマンレッスン				😊			😊				山口 正樹		14:00
30	14:15-15:15			14:00-15:00			14:00-14:30				😊			😊				ボディアタック45		30
15:00	なほ			新保 弘乃			予約制(有料)				😊			😊				14:30-15:15		15:00
30							マンツーマンレッスン				😊			😊				武村 美奈		30
15:00							14:35-15:05				😊			😊				最大3コース利用		15:00
30							予約制(有料)				😊			😊				ボディアタック		30
16:00	オリジナルケア						平林 みどり				😊			😊				14:15-15:15		16:00
30	15:30-16:30						子供スクール (リトル)				😊			😊				武村 美奈		30
16:00	なほ						ベリダンス				😊			😊				ボディバンプ		16:00
30							15:20-16:20				😊			😊				15:30-16:30		30
17:00							最大2コース利用				😊			😊				武村 美奈		17:00
30							古俣 明美				😊			😊				最大3コース利用		30
17:00							子供スクール (ジュニアI)				😊			😊				最大3コース利用		17:00
30							16:30-17:30				😊			😊				最大3コース利用		30
18:00							最大3コース利用				😊			😊				最大3コース利用		18:00
30							子供スクール (ジュニアII)				😊			😊				最大3コース利用		30
18:00							17:40-18:40				😊			😊				最大3コース利用		18:00
30							最大3コース利用				😊			😊				最大3コース利用		30
19:00							子供スクール (ジュニアIII)				😊			😊				最大3コース利用		19:00
30							18:40-19:40				😊			😊				最大3コース利用		30
19:00							最大2コース利用				😊			😊				最大3コース利用		19:00
30											😊			😊				最大3コース利用		30
20:00											😊			😊				最大3コース利用		20:00
30											😊			😊				最大3コース利用		30
20:00	ボディコンバント45			ボディバンプ45			ZUMBA				😊			😊				最大3コース利用		20:00
30	19:10-19:55			19:10-19:55			19:15-20:00				😊			😊				最大3コース利用		30
21:00	北野 香織			武村 美奈			伊藤 正代				😊			😊				最大3コース利用		21:00
30											😊			😊				最大3コース利用		30
21:00	ボディバンプ			ボディアタック			スミシタ				😊			😊				最大3コース利用		21:00
30	20:10-21:10			20:15-21:15			20:15-20:45				😊			😊				最大3コース利用		30
22:00	北野 香織			武村 美奈			中川 祥子				😊			😊				最大3コース利用		22:00
30							マンツーマンレッスン				😊			😊				最大3コース利用		30
22:00	😊						20:50-21:20				😊			😊				最大3コース利用		22:00
30							予約制(有料)				😊			😊				最大3コース利用		30
22:00	ヨガ(心)						マンツーマンレッスン				😊			😊				最大3コース利用		22:00
30	21:30-22:15						21:25-21:55				😊			😊				最大3コース利用		30
23:00	吉川 健太郎			ZUMBA			予約制(有料)				😊			😊				最大3コース利用		23:00
30				21:30-22:15			21:30-22:15				😊			😊				最大3コース利用		30
23:00				松園 剛			MIMI				😊			😊				最大3コース利用		23:00
30											😊			😊				最大3コース利用		30
23:00											😊			😊				最大3コース利用		23:00
30											😊			😊				最大3コース利用		30
23:00											😊			😊				最大3コース利用		23:00
30											😊			😊				最大3コース利用		30
23:00											😊			😊				最大3コース利用		23:00
30											😊			😊				最大3コース利用		30
23:00											😊			😊				最大3コース利用		23:00
30											😊			😊				最大3コース利用		30
23:00											😊			😊				最大3コース利用		23:00
30											😊			😊				最大3コース利用		30
23:00											😊			😊				最大3コース利用		23:00
30											😊			😊				最大3コース利用		30
23:00											😊			😊				最大3コース利用		23:00
30											😊			😊				最大3コース利用		30
23:00											😊			😊				最大3コース利用		23:00
30											😊			😊				最大3コース利用		30
23:00											😊			😊				最大3コース利用		23:00
30											😊			😊				最大3コース利用		30
23:00											😊			😊				最大3コース利用		23:00
30											😊			😊				最大3コース利用		30
23:00											😊			😊				最大3コース利用		23:00
30											😊			😊				最大3コース利用		30
23:00											😊			😊				最大3コース利用		23:00
30											😊			😊				最大3コース利用		30
23:00											😊			😊				最大3コース利用		23:00
30											😊			😊				最大3コース利用		30
23:00											😊			😊				最大3コース利用		23:00
30											😊			😊				最大3コース利用		30
23:00											😊			😊				最大3コース利用		23:00
30											😊			😊				最大3コース利用		30
23:00											😊			😊				最大3コース利用		23:00
30											😊			😊				最大3コース利用		30
23:00											😊			😊				最大3コース利用		23:00
30											😊			😊				最大3コース利用		30
23:00											😊			😊				最大3コース利用		23:00
30											😊			😊				最大3コース利用		30
23:00											😊			😊				最大3コース利用		23:00
30											😊			😊				最大3コース利用		30
23:00											😊			😊				最大3コース利用		23:00
30											😊			😊				最大3コース利用		30
23:00											😊			😊				最大3コース利用		23:00
30											😊			😊				最大3コース利用		30
23:00																				