

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

2024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 能登 恵子	😊		😊	ヨガ(心) 9:45-10:30 新保 弘乃						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		ブラクティックアクア 11:00-11:30 植村 智栄子	ボディバランス 10:45-11:45 池田 さや佳			アクアピクス 10:30-11:15 中村 聖子	😊		😊	ボディコンバット45 10:45-11:30 北野 香織						子供スクール ジュニアI 10:30-11:30 最大3コース使用	😊	ボディジャム 10:45-11:45 宮田 三緒	11:00
30																			30	
12:00	😊																		😊	12:00
30	ボディパン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 10:15-10:45 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	😊		ボディパン30 13:00-13:30 MAYU																30
14:00		😊																		14:00
30	ストレッチ 13:15-14:00 なほ																			30
15:00																				15:00
30	ピラティス 14:15-15:15 なほ			ヨガ(体) 14:00-15:00 新保 弘乃			フラダンス 13:00-14:00 宮崎 育代													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)
 スタジオB: 15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。
 19:00～のプログラムは18:30、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。

■プールレッスンのご案内
 ※水曜日13:15～13:45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。
 ※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。

