

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10月～12月 タイムスケジュール

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (9:00 to 23:00). Includes program names, instructors, and facility usage.

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。
■スタジオBにて実施の映像レッスン
・定員...15名
・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)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。

美原総合スポーツセンター ホームページQRコード



スタジオプログラム【2024年10月更新】					
プログラム名	時間	定員	プログラム内容	強度	
有酸素運動	シンプルエアロ	40分	40名	基本動作を繰り返し体づくりをしながらエアロビクスに慣れていただくクラスです。	★ ~
	シェイプエアロ	45分	40名	膝や腰への負担を抑えた動きで構成したエアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。	★ ★ ~
	ボディアタック	45~60分	40名	ランニング、ジャンプなどの動きを組み合わせた達成感抜群のプログラムです。	★ ~ ★
	ボディコンバット	45~60分	40名	世界中の格闘技をベースにした全身のシェイプアッププログラムです。	★ ~ ★
	ヨガ（心）	45~60分	A：40名 B：15名	ヨガの呼吸、ポーズ、瞑想等で心と身体の調整をします。	★
心と身体調整	ヨガ（体）	60分	40名	ヨガ独特のポーズを積極的に行い心と身体の調整をします。	★
	ピラティス	45~60分	40名	体幹の筋肉を鍛え美しい身体のラインを目指します。	★
	太極拳	45~60分	40名	中国古来の武術をもとにした運動で足腰を強化します。日曜日のクラスは扇・剣を使用します。	★
	リフレッシュケア体操	60分	40名	ストレッチと筋コンディショニングを合わせた機能改善を目指すクラスです。	★
	健美操	45分	40名	気功法・呼吸法などを取り入れた健康体操です。	★
	ボディバランス	45~60分	40名	太極拳・ヨガ・ピラティスを取り入れたクラスです。 ST・・・腹筋の入ったクラス FX・・・ストレッチ主体のクラス	★ ~ ★
	ストレッチ	45分	B：15名	身体をゆっくり伸ばし怪我の予防をしましょう。	★
筋力系	コアクロス	30分	B：15名	重りやチューブを使用して体幹をトレーニングするクラスです。	★ ~ ★
	ボディパンプ	30~60分	38名	バーベルを使用し全身を鍛えるシェイプアッププログラムです。	★ ~ ★
ダンス系	ボディジャム	45~60分	40名	ダンスの要素を取り入れたカーディオワークアウトです。	★ ★
	メガダンス	45分	40名	ヒップホップジャズラテン等様々なダンスを味わうことの出来るクラスです。	★ ★
	ベリーダンス	60分	40名	音楽に合わせてウエスト周りを中心に動かします。	★
	ZUMBA	45~60分	40名	ラテン系の音楽とダンスを組み合わせたクラスです。	★ ★ ★
	ハウスダンス	45分	40名	音楽に合わせて楽しく動くダンスのクラスです。	★ ★
	ストリートダンス	45分	40名	様々なダンスを音楽に合わせて楽しむクラスです。	★ ★
	ポル・ド・ブラ	60分	40名	バレエやダンス 姿勢 筋力 柔軟性などを取りそろえたクラスです。	★
フラダンス	60分	40名	ゆっくりとした手の動きやステップでハワイの伝統的なダンスです。	★	

※強度は一定の目安となります。

プログラム名	時間	定員	プログラム内容	強度	
レスミルスプログラム	ボディパンプ	30~60分	38名	バーベルを使用し全身を鍛えるシェイプアッププログラムです。	★ ~ ★
	ボディコンバット	45~60分	40名	世界中の格闘技をベースにした全身のシェイプアッププログラムです。	★ ~ ★
	ボディアタック	45~60分	40名	ランニング、ジャンプなどの動きを組み合わせた達成感抜群のプログラムです。	★ ~ ★
	ボディバランス	45~60分	40名	太極拳・ヨガ・ピラティスを取り入れたクラスです。 ST・・・腹筋の入ったクラス FX・・・ストレッチ主体のクラス	★ ~ ★
	ボディジャム	45~60分	40名	ダンスの要素を取り入れたカーディオワークアウトです。	★ ★

プールプログラム【2024年10月更新】				
プログラム名	時間	プログラム内容	強度	
スキル系	ビギナー	30分	水に浮く事から始められる基礎クラスです。	★
	各種目(初級)	30分	各泳法25mを泳ぐ事を目標とするクラスです。	★
	クロール中級	30分	25m以上楽に長い距離を泳ぐ事を目標とするクラスです。25m息継ぎが出来る方が対象です。	★ ~
	スイミング	30分	4泳法の中で泳カアップしたい泳法をご自身で選ぶクラスです。	★ ★
	コーチと泳ごう	30分	インターバル方式を用いた有酸素運動のトレーニングです。	★ ~ ★
	マンツーマンレッスン	30分	マンツーマンで指導する有料クラスです(要事前予約)	
	ファン系	アクアピクス	30~45分	音楽に合わせて全身を楽しく大きく動かします。
ブラクティックアクア		30分	水の特性を最大限に生かした機能改善を目的としたクラスです。	★ ★

★プールマンツーマンレッスン好評受付中★  
1回/30分 料金：2,200円(税込)

NEW!! マシンマンツーマンレッスン 受付中  
1回/30分 料金：1,650円(税込)

堺市立美原総合スポーツセンター 【休館日/毎週木曜日】  
堺市美原区小平尾1141-1 電話:072-369-0577