## 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

## 2023年7月~9月 タイムスケジュール

	<b>一</b>		<b>***</b> ***		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	-//-	<i>/</i>   <i>/</i> /	ヘリノエ	T //				2020	T / 73	37	7 1 4	<b>\</b> \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		
	月曜日			火曜日			水曜日		木曜日		金曜日			土曜日			日曜日		
00 -	スタジオA スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	ブール	スタジオA	スタジオB	ブール		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
70																			9.00
00	<u>.</u>					$\odot$				$\odot$					子供スクール				
30	ヨガ(心)		ヨガ(心)	<b>1</b>		太極拳				健美操			3ガ(体)	1	ジュニアⅡ	ヨガ(心)	1		30
/										9:30-10:15			9:30-10:15		9:20-10:20				
JO -	9:30-10:30		9:30-10:30	$\odot$	1	9:30-10:30	$\odot$			宮前 智香子	$\odot$		中村 知見		最大3コース使用	9:30-10:30			10:00
	植村 智栄子 ストレッチ		清水 真由子	ポールストレッチ		山田 証二	ヨガ(心)	アクアビクス		<u></u>	ポールストレッチ		1 13 2420		AZYCO TIZIS	玉木 尚子			
30	10:15-10:45 スタッフ			- 10:15-10:45 スタッフ	アクアビクス			10:15-10:45 古俣 明美	-	ヨガ(心)	10:15-10:45 スタッフ			少人数制教室	子供スクール	<del>                                     </del>	-		30
	~~~		ボディバランス			ボディコンバット45	10:15-11:00 新保 弘乃	112.72				変更	子供空手スクール	(アシュタンガヨガ)	_	ボディジャム			
00	エアロビクス	プラクティックアク	ア	<u></u>	10:30-11:15				-	▲ 10:30-11:15 松下 陽子		AQUA ZUMBA	10:40-11:40	10:30-11:15 中村 知見	10:30-11:30	<b>ホノインヤム</b>			11:00
	(初中級)	11:00-11:3 植村 智栄子	0 10:45-11:45	コアクロス	中们 至丁	10:45-11:30 北野 香織				「ない物丁				ተነ አለ	最大3コース使用	10:45-11:45			
30	11:00-11:45	但们日本了	池田 さや佳	11:15-11:45 スタッフ	<u>'</u>	10 まり 日本場			-	エアロビクス		11:00-11:45 エーデル	年中~小学生			宮田 三緒			30
				A\$77	4 '	ボディバランス				(初中級)		エーテル			子供スクール		4		
00 💾	<u>≠</u>	変更	エアロビクス	d	'	<b>ホテイハランス</b>			-	_ 11:30-12:15		変更	エアロビクス		リトル	ボディバランス	1		12:00
	ボディパンプ45	コーチと泳ごう	(初中級)		スイム中級	11:45-12:45		スイム初級		古俣 明美	おなかすっきり	クロール初級	(初級)		11:40-12:40	12:00-12:30 廣橋 恵理	<u></u>		
30	12:00-12:45	12:15-12:4	5   12:00-12:45		12:15-12:45	北野 香織		12:15-12:45	-		12:15-12:45	12:15-12:45	12:00-12:45		最大2コース使用				30
H	武村美奈	竹中 孝枝	大森 美奈子	4	久郷 小織	100, 110		八坂 志奈子		メガダンス45	スタッフ	竹中 孝枝	大森 美奈子	4		変更	導引太極拳		
0		$\odot$	ボディパンプ30	4					-	12:30-13:15						ストリートダンス	12:30-13:15		13:00
ŀ		はじめて水泳	13:00-13:30		はじめてクロール	フラダンス		スイム中級		松倉 茉由	1	ブラクティックアクア	フラダンス			12:45-13:30	神藤 豊和	4	
0	ハウスダンス ストレッチ	13:15-13:4		4	13:15-13:45	13:00-14:00		13:15-13:45	-			13:15-13:45				宮田 三緒	4		30
	13:15-14:00 13:15-14:00	竹中 孝枝	-		八坂 志奈子	宮崎 育代		八坂 志奈子		太極拳(初級)		武村 美奈	宮崎 育代			変更			
o	吉川 健太郎 谷川 奈穂	-	$\odot$		プライベートレッスン	古明月10			#	13:30-14:15			古呵月ル	4		ボディアタック45			14:00
I,			ヨガ(体)		14:00-14:30				1小	山田 証二						13:45-14:30			
30	ピラティス		14:00-14:45	,	予約制(有料)	リフレッシュケア体操			館				ボディアタック45			眞木 龍之介			30
	14:15-15:15		新保 弘乃		プライベートレッスン	14:15-15:15			日	ポル・ド・ブラ			14:15-15:00			変更			
0					14:35-15:05 予約制(有料)	14.15-15.15			の	14:30-15:30			武村 美奈			ボディパンプ			15:00
	谷川 奈穂		ボディコンバット		3 4343(1341)	平林 みどり			為				変更			14:45-15:45			
اا	変更		15:00-16:00	,	子供スクール			子供スクール		玉木 尚子		子供スクール	メガダンス45						30
	ボディジャム45				(リトル)	ベリーダンス		(リトル)	終			(リトル)	15:15-16:00			原田 龍			
J	15:30-16:15		廣橋 恵理		15:20-16:20	15:30-16:15		15:20-16:20	日	ボディバランス45※FX	t l	15:20-16:20	福井 さくら	a					16:00
1	福井 さくら				最大2コース利用	古俣 明美		最大2コース利用	ご	15:45-16:30		最大2コース利用	$\odot$	少人数制教室 (導引太極拳)		ボディコンバット			10.00
, [			ジュニアダンス	4					利	廣橋 恵理			ボディパンプ45			16:00-17:00	$\odot$		30
Ī			(キッズ)		子供スクール			子供スクール	用			子供スクール	16:15-17:00			16.00-17.00	コアクロス	A	30
			16:20-17:20	1	(ジュニア )			(ジュニア   )	陌			(ジュニア )	<b>TO 64</b>	森田 興子		原田 龍	16:30-17:00 松園 剛		47.00
1			Hiromi		16:30-17:30			16:30-17:30	Ĥ			16:30-17:30			1			1	17:00
					最大3コース利用			最大3コース利用	ま			最大3コース利用				ZUMBA	ı		
1			ジュニアダンス (ジュニア①)			_			世				ボディコンバット	1					∐ <sup>∦30</sup>
			17:25-18:25	<u>.</u>	子供スクール (ジュニア II)			子供スクール(ジュニアⅡ)	ん		ジュニアダンス	子供スクール (ジュニア II )				17:15-18:15			.
ľ			<b>1</b>		17:40-18:40			17:40-18:40	"		(ジュニア②)	17:40-18:40	17:30-18:30	1		松園 剛			18:00
			Hiromi								17:50-18:50		廣橋 恵理				1	E1 55.00, 65.30	- II
0			1	ジュニアダンス	最大3コース利用			最大3コース利用		H	Yuya	最大3コース利用		4		Ħ			30
				(ジュニア②)				子供スクール (ジュニアIII)				子供スクール (ジュニアIII)	×20 □ (± 10			<u> </u> 	<u> </u>	一の担合は	
İ			H	18:30-19:30		Ħ		18:40-19:40			ジュニアダンス (ジュニア③)	18:40-19:40	III.	ママ (に称し	'するレッスンを	天心いたしよ9	。(エロか仇)	ロツ物ゴは	19:00
1	ボディコンバット45		ボディアタック	Hiromi		ZUMBA	ļ			ボディバランス45※ST			11.00	ッフトン会+m/-	ついアで安中				
Ħ			かり インタング	ジュニアダンス	-	Ī		最大2コース利用	-			最大2コース利用	■スタジオレ	ン人ノ参加に	ステップ台なし	) 20 <b>4/7</b> =	orプム±41)		- 30
	19:15-20:00		19:15-20:15	(ジュニア③)	'	19:15-20:00				19:15-20:00	Yuya			シオA・40名(、 バジオB:15名		人 30名(ステ)	ノノ古のり)		
۱,	北野 香織		原田龍	19:30-20:30	変更	伊藤 正代			-	北野 香織			(スタジオ参加	· ·					20:00
-				Hiromi	スイミング	## <b>.</b>				F=1 = 1 1411 45			11 .		理券を前レッス	い、問仏悠ふた	和太いもしま	<del>+</del>	
ווי	ボディパンプ45				,20:15-20:45	ボディバランス			-	ボディコンバット45			н :			ノ用知復かり	心切いたしまり	, .	30
	20:15-21:00		ボディコンバット45		中川祥子	20:15-21:15				20:15-21:00			11	プログラムは9 プログラムは1:	/時から配布。  8:45から配布	=			
<b>)</b>	北野 香織		20:30-21:15	グロール、背泳ぎ、	プライベートレッスン 20:50-21:20	廣橋 恵理		変更		日野 孝真	-		19.15~07	, H7 /A6	し・サンか 夕配布	10			21:00
			水田 蓮也	平泳ぎ、バタフライの	II I	OF THE POWER		コーチと泳ごう					■フタジナ営	打け しゃつき	√終了後15分か	から間か15点	前士ブレキ斗っ	が頂きます	
Ш				4泳法の中で泳力	プライベートレッスン			21:15-21:45		ボディパンプ45			∥■ヘブンク貝	いは、レンヘン	/中冬 」「夜   3万7	アツ州知 10万円 -			30
υĦ	ピラティス		ZUMBA	アップしたい泳法を ご自身で選んで頂け	21:25-21:55	ボディジャム45		中川 祥子		21:15-22:00			<b></b>	フシェのデキナ	1	Γ	スイム初級	スイム中級	
			21:30-22:15		予約制(有料)	21:30-22:15		プライベートレッスン		日野 孝真			■プールレツ			士ロノシン・	水	火水	22:00
	21:30-22:15							21:50-22:20		ll .			・レン人ノ用す		施コースにお集	ありへたさい。			_
	21:30-22:15 大森 千恵		松園 剛	<u>-</u>	]	宮田三緒		予約制(有料)					CAN LA	かたが会っ ・	フポカナ ルナル	担能物力会	7日 北海ギ 4		· []
0-			松園剛		<b>J</b>	宮田二稲		予約制(有料)		_			III.			、場所取りを			
30 90 -			松園剛	_	<u>]</u> 	宮田 二稲		予約制(有料)	-	_			III.	から対象コース 行為はお控え・		1		背泳ぎ 平泳ぎ	