

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

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	😊		9:30-10:30 清水 真由子	😊		9:30-10:30 山田 証二	😊			9:30-10:15 宮前 智香子	😊		9:30-10:15 中村 知見			9:20-10:20 最大3コース使用	9:30-10:30 玉木 尚子	10:00	
30		ストレッチ 10:15-10:45 スタッフ			ボールストレッチ 10:15-10:45 スタッフ			ヨガ(心) 10:15-11:00 新保 弘乃			😊	ボールストレッチ 10:15-10:45 スタッフ			有 少人数制教室 (アシュタンガヨガ) 10:30-11:15 中村 知見		子供スクール ジュニアⅠ 10:30-11:30 最大3コース使用		30	
11:00	エアロビクス (初中級) 11:00-11:45 中村 尚美		ブラクティクアクア 11:00-11:30 植村 智栄子	10:45-11:45 池田 さや佳	😊	10:30-11:15 中村 聖子	10:45-11:30 北野 香織				10:30-11:15 松下 陽子		11:00-11:45 エーデル	10:40-11:40 年中〜小学生			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	ボディバンプ45 12:00-12:45 武村 美奈		変更	12:00-12:45 大森 美奈子							11:30-12:15 古俣 明美	😊	12:15-12:45 おなかすつきり スタッフ	12:00-12:45 大森 美奈子			11:40-12:40 最大2コース使用	😊	30	
13:00		😊	😊	😊							12:30-13:15 松倉 菜由							12:30-13:15 神藤 豊和	13:00	
30	ハウスダンス 13:15-14:00 吉川 健太郎	😊	はじめて水泳 13:15-13:45 竹中 孝枝	13:00-13:30 松倉 菜由	😊	13:15-13:45 八坂 志奈子	13:00-14:00 宮崎 育代				😊			13:00-14:00 宮崎 育代					30	
14:00		ストレッチ 13:15-14:00 谷川 奈穂																	14:00	
30	ピラティス 14:15-15:15 谷川 奈穂			14:00-14:45 新保 弘乃							13:30-14:15 山田 証二								30	
15:00																			15:00	
30	変更																		30	
16:00	ボディジャム45 15:30-16:15 福井 さくら			15:00-16:00 廣橋 恵理			15:30-16:15 古俣 明美												16:00	
30																			30	
17:00																			17:00	
30																			30	
18:00																			18:00	
30																			30	
19:00																			19:00	
30																			30	
20:00	ボディコンバット45 19:15-20:00 北野 香織			19:15-20:15 原田 龍			19:15-20:00 伊藤 正代												20:00	
30	😊																		30	
21:00	ボディバンプ45 20:15-21:00 北野 香織																		21:00	
30																			30	
22:00	ピラティス 21:30-22:15 大森 千恵																		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時までには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。
19:15〜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
・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)

	スイム初級	スイム中級	
	水	火	水
7月	背泳ぎ	クロール	背泳ぎ
8月	平泳ぎ	背泳ぎ	平泳ぎ
9月	バタフライ	平泳ぎ	クロール