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

2022年8月～9月 タイムスケジュール

月曜日

スタジオA
- ヨガ(心) 9:45-10:30 植村 智栄子
- ☆エアロビクス 11:00-11:45 中村 尚美
- ボディパンプ30 12:15-12:45 武村 美奈
- ハウスダンス 13:15-14:00 吉川 健太郎
- ☆ピラティス 14:30-15:15 谷川 奈穂
- ZUMBA 15:45-16:30 岩瀬　静香
- ボディパンプ45 19:00-19:45 北野 香織
- ボディコンバット45 20:15-21:00 北野 香織
- ピラティス 21:30-22:15 大森 千恵

スタジオB
- ストレッチ 10:15-10:45 スタッフ
- ストレッチ 13:30-14:15 谷川 奈穂

プール
- プラティックアクア(予約) 11:00-11:30 植村 智栄子
- 変更 コーチと泳ごう 12:15-12:45 飴本 貴志
- NEW はじめてクロール 13:15-13:45 竹中　孝枝

火曜日

スタジオA
- ヨガ(心) 9:45-10:30 清水 真由子
- ☆ボディバランス45※ST 11:00-11:45 池田 さや佳
- ☆エアロビクス 12:15-13:00 大森 美奈子
- 変更 メガダンス45 13:30-14:15 松倉　茉由
- ボディパンプ 14:45-15:45 廣橋 恵理
- ジュニアダンス（キッズ） 16:20-17:20 Hiromi
- ジュニアダンス（ジュニア①） 17:25-18:25 Hiromi
- ☆ボディジャム45 19:00-19:45 宮田 三緒
- 変更 ボディコンバット45 20:15-21:00 原田　龍
- エアロビクス 21:30-22:15 松園 剛

スタジオB
- ポールストレッチ 10:15-10:45 スタッフ
- コアクロス 11:15-11:45 スタッフ
- ジュニアダンス（ジュニア②） 18:30-19:30 Hiromi
- ジュニアダンス（ジュニア③） 19:30-20:30 Hiromi

クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの4泳法の中で泳力アップしたい泳法をご自身で選んで頂けるレッスンです。

プール
- アクアビクス(予約) 10:30-11:15 中村 聖子
- 背泳ぎ初級 12:15-12:45 久郷 小織
- プライベートレッスン 14:00-14:30 予約制(有料)
- プライベートレッスン 14:35-15:05 予約制(有料)
- 子供スクール（リトル） 15:20-16:20 最大2コース利用
- 子供スクール（ジュニアⅠ） 16:30-17:30 最大3コース利用
- 子供スクール（ジュニアⅡ） 17:40-18:40 最大3コース利用
- スイミング 20:00-20:30 中川 祥子
- プライベートレッスン 20:35-21:05 予約制(有料)
- プライベートレッスン 21:10-21:40 予約制(有料)

水曜日

スタジオA
- 太極拳 9:45-10:30 山田 証二
- ☆ボディコンバット45 11:00-11:45 北野 香織
- ボディバランス30※FX 12:15-12:45 北野 香織
- ☆フラダンス 13:15-14:00 宮崎 育代
- リフレッシュケア体操 14:30-15:15 平林 みどり
- ベリーダンス 15:45-16:30 古俣 明美
- ZUMBA 19:00-19:45 伊藤　正代
- ボディパンプ45 20:15-21:00 原田 龍
- ボディバランス45※FX 21:30-22:15 廣橋 恵理

スタジオB
- ストレッチ 10:15-10:45 スタッフ
- コアクロス 12:30-13:00 スタッフ

プール
- アクアビクス(予約) 10:15-10:45 古俣 明美
- 変更 平泳ぎ初級 11:15-11:45 八坂　志奈子
- クロール初級 13:15-13:45 久郷 小織
- 子供スクール（リトル） 15:20-16:20 最大2コース利用
- 子供スクール（ジュニアⅠ） 16:30-17:30 最大3コース利用
- 子供スクール（ジュニアⅡ） 17:40-18:40 最大3コース利用
- 子供スクール（ジュニアⅢ） 18:40-19:40 最大2コース利用
- コーチと泳ごう 21:00-21:30 中川 祥子
- プライベートレッスン 21:35-22:05 予約制(有料)

木曜日

休館日の為　終日ご利用頂けません

金曜日

スタジオA
- 健美操 9:45-10:30 宮前 智香子
- ☆ヨガ(心) 11:00-11:45 松下 陽子
- エアロビクス 12:15-13:00 古俣 明美
- 太極拳(初級) 13:30-14:15 山田 証二
- ポル・ド・ブラ 14:45-15:30 玉木 尚子
- ボディパンプ30 16:00-16:30 廣橋 恵理
- ☆ボディバランス45※ST 19:00-19:45 北野 香織
- ☆ボディコンバット45 20:15-21:00 日野 孝真
- ボディパンプ45 21:30-22:15 日野 孝真

スタジオB
- ポールストレッチ 10:15-10:45 スタッフ
- ジュニアダンス（ジュニア②） 17:50-18:50 Yuya
- ジュニアダンス（ジュニア③） 18:55-19:55 Yuya

プール
- バタフライ初級 11:15-11:45 久郷 小織
- プラクティックアクア(予約) 13:15-13:45 武村 美奈
- 子供スクール（リトル） 15:20-16:20 最大2コース利用
- 子供スクール（ジュニアⅠ） 16:30-17:30 最大3コース利用
- 子供スクール（ジュニアⅡ） 17:40-18:40 最大3コース利用
- 子供スクール（ジュニアⅢ） 18:40-19:40 最大2コース利用

土曜日

スタジオA
- ヨガ(体) 9:25-10:10 中村 知見
- 子供空手スクール 10:40-11:40 年中～小学生
- ☆エアロビクス 12:15-13:00 大森 美奈子
- フラダンス 13:30-14:15 宮崎 育代
- NEW 週替わりレスミルズ45 14:45-15:30 廣橋　恵理
- ☆ボディパンプ45 16:00-16:45 原田 龍
- ☆ボディコンバット 17:15-18:15 廣橋 恵理

スタジオB
- 有 少人数制教室（アシュタンガヨガ） 10:30-11:15 中村 知見
- コアクロス 12:15-12:45 スタッフ
- 有 少人数制教室（導引太極拳） 16:00-17:00 森田 興子

■奇数週 ボディアタック45
■偶数週 ボディジャム45

プール
- 子供スクールジュニアⅡ 9:20-10:20 最大3コース使用
- 子供スクールジュニアⅠ 10:30-11:30 最大3コース使用
- 子供スクールリトル 11:40-12:40 最大2コース使用
- 子供スクールジュニアⅢ 12:50-13:50 最大1コース使用

日曜日

スタジオA
- ヨガ(心) 9:45-10:30 玉木 尚子
- ボディパンプ45 11:00-11:45 廣橋 恵理
- ボディジャム45 12:15-13:00 宮田 三緒
- ☆ボディバランス45※ST 13:30-14:15 廣橋 恵理
- 変更 ボディアタック45 14:45-15:30 眞木　龍之介
- ボディコンバット45 16:00-16:45 原田 龍
- ☆ZUMBA 17:15-18:15 松園 剛

スタジオB
- 導引太極拳 12:30-13:15 神藤 豊和
- コアクロス 16:15-16:45 松園 剛

プール

※祝日は18時までに終了するレッスンを実施致します。（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：30名（ステップ台なし）、28名（ステップ台あり）
スタジオB：10名
※一部プログラムでスタジオA：40名　スタジオB：15名に定員を緩和いたします。

（スタジオ参加ルール）
・全レッスン抽選にて入場とさせて頂いております。レッスン開始15分前までにスタジオBにお集り下さい。
　☆マークのレッスンはロビーにお集り下さい。準備ができ次第、抽選を行い、順番に続いて入場頂きます。
・他人への譲渡等の不正があった場合にはご参加頂けませんので、予めご了承ください。

■スタジオ貸しは、レッスン終了後30分から開始30分前までとさせて頂きます。（スタジオAのみ）

■プールレッスンのご案内
・（予約）と記載があるレッスンは毎月25日より翌月分の予約を受付。25日はフロント受付のみ。
　26日以降は電話でも可。
・定員…アクア系：24名、泳法系：16名
※ご予約は1ヶ月お一人様3クラスまで
・当日に空きがあれば、フロントにてお申し込みいただくと、予約の3枠と関係なくご参加いただけます。

■プール（予約）以外のレッスン
・当日、来館時にフロントで参加希望と申告ください。
※プライベートレッスンも毎月25日以降フロントにて受付（お一人様1枠まで
（ご案内）新型コロナウイルス感染防止ガイドライン変更により運用ルールが変更になる場合がございます。