

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10月～12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	☺ 変更 ヨガ(心)			☺ 変更 ヨガ(心)			☺ 変更 太極拳			☺ 変更 健美操			☺ 変更 ヨガ(体)		☺ 変更 子供スクール ジュニアII	☺ 変更 ヨガ(心)			30	
10:00	9:30-10:30 植村 智栄子	ストレッチ 10:15-10:45 スタッフ		9:30-10:15 清水 真由子	ボールストレッチ 10:15-10:45 スタッフ	変更 アクアピクス	9:30-10:15 山田 証二	ストレッチ 10:15-10:45 スタッフ	アクアピクス 10:15-10:45 古俣 明美	9:30-10:15 宮前 智香子	ボールストレッチ 10:15-10:45 スタッフ		9:25-10:10 中村 知見	9:20-10:20 最大3コース使用		9:30-10:15 玉木 尚子			10:00	
30				変更 ボディバランス			変更 ボディコンバット45		NEW スイム中級 11:15-11:45 八坂 志奈子	変更 ヨガ(心)		NEW スイム初級 11:15-11:45 久郷 小織	有 少人数制教室 (アシュタンガヨガ)	子供空手スクール 10:30-11:15 中村 知見	子供スクール ジュニアI	変更 ボディジャム45			30	
11:00	エアロピクス 11:00-11:45 中村 尚美		フラクティックアクア 11:00-11:30 植村 智栄子	10:45-11:45 池田 さや佳	☺ 変更 コアクロス 11:15-11:45 スタッフ		10:45-11:30 北野 香織			10:45-11:30 松下 陽子			10:40-11:40 年中～小学生	10:30-11:30 最大3コース使用		10:45-11:30 宮田 三緒			11:00	
30							変更 ボディバランス45※FX			変更 エアロピクス		変更 クロール初級 12:15-12:45 久郷 小織		12:15-13:00 大森 美奈子	11:40-12:40 最大2コース使用	子供スクール リトル	変更 ボディバランス※FX			12:00
12:00	☺ 変更 ボディバンプ30 12:15-12:45 武村 美奈		コーチと泳ごう 12:15-12:45 船本 貴志	12:15-13:00 大森 美奈子			☺ 変更 コアクロス 12:30-13:00 スタッフ			12:00-12:45 古俣 明美			12:15-13:00 大森 美奈子			12:00-13:00 廣橋 恵理		導引太極拳 12:30-13:15 神藤 豊和	12:00	
30																				13:00
13:00	ハウズダンス 13:15-14:00 吉川 健太郎	ストレッチ 13:30-14:15 谷川 奈穂	はじめてクロール 13:15-13:45 竹中 孝枝	☺ 変更 メガダンス45					NEW スイム初級 13:15-13:45 八坂 志奈子	変更 太極拳(初級)			13:15-14:00 山田 証二	13:15-13:45 武村 美奈	フラクティックアクア 13:15-13:45 武村 美奈	フラダンス 13:30-14:15 宮崎 育代				13:00
30																				14:00
14:00	ピラティス 14:30-15:15 谷川 奈穂			☺ 変更 ボディバンプ						変更 ボル・ド・ブラ			14:30-15:15 玉木 尚子		☺ 変更 ボディバンプ45		変更 ボディコンバット45			14:00
30				14:45-15:45 廣橋 恵理											14:45-15:30 武村 美奈		14:45-15:30 原田 龍			15:00
15:00																				16:00
16:00	ZUMBA 15:45-16:30 岩瀬 静香									☺ 変更 ボディバンプ45				15:20-16:20 最大2コース利用	有 少人数制教室 (導引太極拳)	変更 ボディバンプ45	☺ 変更 コアクロス 16:15-16:45 松園 剛			16:00
30																				17:00
17:00																				18:00
18:00																				19:00
19:00	☺ 変更 ボディバンプ45 19:00-19:45 北野 香織			☺ 変更 ボディコンバット45																19:00
30				19:00-19:45 原田 龍																20:00
20:00																				21:00
21:00				☺ 変更 ボディバンプ45																22:00
30				20:15-21:00 原田 龍																23:00
22:00	ピラティス 21:30-22:15 大森 千恵																			22:00
30																				23:00
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配布いたします。
 詳細は別紙をご確認ください。

■スタジオ貸しは、レッスン終了後30分から開始30分前までとさせていただきます。(スタジオAのみ)
 ■プールのレッスンのご案内
 ・定員を廃止します
 ・レッスン開始時間までにプールギャラリー側のコースにお集まりください。

・新レッスンの内容と参加目安

	スイム初級		スイム中級	
	水	金	火	水
10月	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	背泳ぎ
11月	平泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ
12月	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール

スイム中級
4泳法をより早く、より楽に泳ぐためのクラスです
バタフライ25mを泳げる方がご参加いただけます

スイム初級
クロール以外の3泳法を25m泳げるよう目指すクラスです
クロール25mを泳げる方がご参加いただけます

