



	金				土				日						
	A	B	成人	子ども	A	B	成人	子ども	A	B	成人	子ども			
	スタジオ		体育館	プール		スタジオ		体育館	プール		スタジオ			体育館	プール
9:30															30
10:00	10:00 (45) パレトン 井川 みゆき				10:00 (50) 楽しい エアロ 稲田 強志				10:00 (15) お腹シェイプ 古島 早苗						10:00
10:30			10:30 (60) 水泳教室 (有料) 緒方 由美子 緒方 蘭						10:30 (50) ★お楽しみ レッスン ①						10:30
11:00	11:00 (50) 楽しい エアロ 花園 容子	10:55 (50) からだ かえよう 井川 みゆき			11:05 (50) ウォーク エアロ 浦部 貴子				11:15 11:40 (50) ★お楽しみ レッスン ②						11:00
11:30					12:10 (15) お腹シェイプ 堺 幸代				12:40 (20) ストレッチボール 古島 早苗						11:30
12:00	12:30 (40) やさしい エアロ 中村 千波	12:05 (15) ★お腹シェイプ 古島 早苗	★12:00 (30) パラエティスム 松本 有加		12:40 (20) ストレッチボール 堺 幸代				13:00 (50) ★お楽しみ アクア						12:00
12:30		12:30 (30) ウエーブストレッチ 古島 早苗			13:25 (60) リトモス 佐藤 達哉										12:30
13:00	13:25 (45) ZUMBA 平田 淑加				14:45 (45) ホル・ド・プラ 佐藤 達哉										13:00
13:30			13:30 (40) パラエティ アクア 和住 直美												13:30
14:00	14:30 (45) JSA 和住 直美														14:00
14:30															14:30
15:00															15:00
15:30															15:30
16:00															16:00
16:30															16:30
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00	19:00 (50) ピラティス50 山下 史子														19:00
19:30															19:30
20:00	20:05 (60) GROUP KICK SHINYA														20:00
20:30															20:30
21:00	21:20 (45) ZUMBA 中山 雅江														21:00
21:30															21:30
22:00															22:00
22:30															22:30

⚠️ プログラム参加にあたって ⚠️

- レッスン開始10分以降の途中入場及び途中退場はご遠慮ください。
- 定員制レッスンはチケット受取り後、器具等をご準備下さい。
- スタジオレッスンにおける事前の場所取りはご遠慮ください。
- レッスン終了後は、汗等のスリップ防止の為、モップかけを行います。必ず一時退室のご協力をお願いします。
- プログラムは、都合により一部変更になることもございます。予めご了承ください。受付または掲示物をご確認ください。
- 定員制クラス(12) レッスン開始10分前からAスタジオ前にてチケットを配布いたします。1列に並びお待ちください。



熊本むさしYMCA  
毎月15日 休館日

開館時間  
月～土 9:30～22:30  
日曜(祝日) 9:30～18:30  
※変更になることもございます。

TEL. 096-248-6334

熊本YMCA 検索

[www.kumamoto-ymca.or.jp](http://www.kumamoto-ymca.or.jp)

2011年11月

- シェイプアップの方におすすめ
- 筋力+シェイプアップの方におすすめ
- 持久力+シェイプアップの方におすすめ
- 筋力+リズムアップの方におすすめ
- リフレッシュ・リラックスの方におすすめ