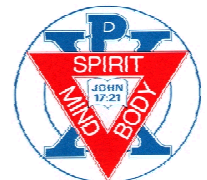


	月曜日				火曜日				水曜日		木曜日				
	スタジオ1	スタジオ2	体育館	プール	スタジオ1	スタジオ2	体育館	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	スタジオ2	体育館	プール	
9:00															9:00
9:30	9:40				9:40				9:40			9:40			9:30
10:00	ストレッチ 20				ストレッチ 20	9:45	花架拳 (練功十八法) 小山 定員14名		ストレッチ 20		10:00	青竹ストレッチ 定員15名		9:50	10:00
10:30	10:10	10:15	10:00	10:30	10:10	10:30	10:15	10:30	10:15	10:30	10:00	10:20	10:30	10:30	10:30
11:00	ウォークエアロ 高良 50	はじめてボクシング 30	成人水泳講習会 (有料) 60	10:30	やさしいエアロ RIE 40	11:00	11:00	11:00	ワンポイント 30	10:30	HIPHOP & JAZZ 吉村 60	ウェーブストレッチ 園田 30	10:30	はじめてスイム 30	11:00
11:30	11:15	11:00	11:20	11:40	11:05	11:00	11:05	11:00	11:00	11:30	11:10	11:00	11:30	11:30	11:30
12:00	楽しいエアロ 平田 50	ボクシング (初級) 黒木 45	水中ウォーキング 40	11:40	ZUMBA 小迫 45	アロマヨガ 竹原 60	ZUMBA 小迫 45	アロマヨガ 竹原 60	初級スイム 30	ベビースイミング 30	11:20	ボール 30	11:30	11:30	12:00
12:30	12:20	12:00	12:15	12:30	12:10	12:30	12:10	12:30	11:45	11:30	11:15	12:00	12:30	12:30	12:30
13:00	パワーヨガ 山中 60	フラダンス 義間 60	パラエティアクア 井川 40	12:30	ボディシェイプ 浦部 50	ワークアウトシェイプ 30	ボディシェイプ 浦部 50	ワークアウトシェイプ 30	やさしいアクア 清藤 40	11:30	13:00	ダンスエアロ 大村 60	フラメンコ 上野 60	12:15	13:00
13:30	13:35		13:10	13:30	13:15	13:30	13:15	13:30	13:00	13:00	13:00	13:45	13:30	13:30	13:30
14:00	GROUP KICK SACHI 60		初級スイム 30	13:50	ヒップホップ 小原 60	やさしいエアロ 浦部 40	ヒップホップ 小原 60	やさしいエアロ 浦部 40	YMCA学院 授業 14:30	YMCA学院 授業 14:30	13:45	アロマヨガ 竹原 60	13:30	13:30	14:00
15:00	14:50		ワンポイント 30	15:00	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	14:30	15:00	15:00	14:00	15:00
16:00	楽しいウォーク 北岡 60		定員15名	15:00	ピラティス 山下 60	おなかシェイプ 15	ピラティス 山下 60	おなかシェイプ 15	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	16:00
17:00		16:30			15:40		15:40		15:00	15:00	15:00	16:00	16:00	16:00	17:00
18:00					ストレッチポール 20		ストレッチポール 20		ウェーブストレッチ 丸目 40	ウェーブストレッチ 丸目 40	16:00	ワークアウトシェイプ 30	16:00	16:00	18:00
19:00									16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	19:00
19:30	19:30	19:10	19:30	19:30	19:20	19:15	19:20	19:15	19:30	19:30	19:15	19:30	19:30	19:30	19:30
20:00	GROUP KICK MALU 45	パワーヨガ 藤本 60	パラエティアクア 米加田 40	19:30	ZUMBA 平田 45	ワークアウトシェイプ 30	ZUMBA 平田 45	ワークアウトシェイプ 30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	20:00
21:00	20:30	20:30	20:25	20:30	20:25	20:00	20:25	20:00	20:15	20:15	20:15	20:15	20:00	20:15	21:00
22:00	ウォークエアロ 志垣 50	シェイプアップカンファ 島山 60	初級スイム 30	21:10	楽しいエアロ 小迫 50	フラメンコ 上野 60	楽しいエアロ 小迫 50	フラメンコ 上野 60	20:45	20:45	20:45	20:45	20:20	20:15	21:30
23:00	21:40	21:30	21:10	21:30	21:30	21:15	21:30	21:15	21:15	21:15	21:00	21:00	21:20	21:15	22:00
	ストレッチポール 20		ワンポイント 30	21:30	骨盤体操 40	ワークアウトシェイプ 30	骨盤体操 40	ワークアウトシェイプ 30	21:00	21:00	21:00	21:30	21:30	21:30	22:30
									スタジオ2 30	スタジオ2 30	21:20	ピラティス 浦部 60	21:30	21:30	
									21:00	21:00	21:00	ストレッチポール 20	21:30	21:30	
									ボール 30	ボール 30	21:00	ボール 30	21:30	21:30	

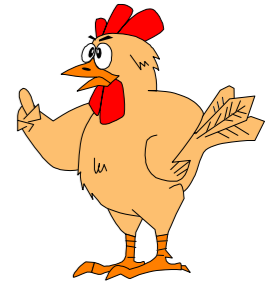
※クラスにより定員制がございます。また、内容が変更になる場合があります。予めご了承ください！
 ※スタジオ2 プログラム外の空き時間はストレッチコーナーとしてご利用いただいております。

○ はレッスン時間数を表します

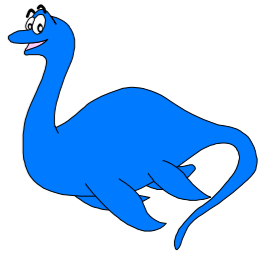
2012. 1月~



	金曜日				土曜日				日曜日			
	スタジオ1	スタジオ2	体育館	プール	スタジオ1	スタジオ2	体育館	プール	スタジオ1	スタジオ2	体育館	プール
9:00												
9:30												
10:00	9:40 花架拳 小山 60	9:40 ストレッチポール 20	定員8名	10:00 成人水泳講習会(有料) 60	10:00 ヨガ 松岡 60			9:30				
10:30		10:30 やさしいエアロ 宮崎 40	定員15名									
11:00	11:00 ボディシェイプ 坂田 50	11:30 はじめてボクシング 30	定員12名	11:15 フィンスイム 30	11:15 骨盤体操 40				10:30 お楽しみレッスン 50			11:00 初級スイム 30
11:30		12:15 パンチ&キック(ミット) 30	定員10名	12:00 初級スイム 30	12:15 楽しいエアロ 高良 50				11:40 リトモス 佐藤達哉 60			11:45 水中ウォーキング 40
12:00	12:10 ウォークエアロ 小迫 50								13:00 おなかシェイプ 15			
12:30		13:30 やさしいステップ 小倉 40	定員10名	13:15 楽しいアクア 高良 50	13:40 ピラティス 山下 60				13:30 シェイプアップカンファ 島山 60			
13:00	13:25 楽しいエアロ 清田 50								15:00			
13:30		14:30 骨盤体操 40	定員12名									
14:00	14:30 HIPHOPエクササイズ JUN 60											
14:30		15:40 ストレッチポール 20	定員12名		15:30 ストレッチポール 20							
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	19:15 ウォークエアロ 小迫 50		定員10名	19:20 初級スイム 30	19:15 はじめてボクシング 30							
19:30		20:00 フラダンス 義間 60	定員10名	20:00 成人水泳講習会(有料) 60	20:00 ボクシング(中級) 黒木 60							
20:00	20:20 リトモス 佐藤達哉 60				20:15 ジャズダンス 上野 60							
20:30		21:20 ウェーブストレッチ 丸目 40	定員10名		21:30 ストレッチポール 20							
21:00	21:35 ポル・ド・ブラ 佐藤達哉 45											
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												



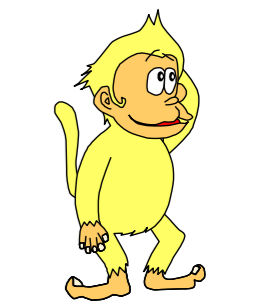
思いやり
Caring



誠実さ
Honesty



責任感
Responsibility



尊敬心
Respect

- 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

※毎月20日は休館日になります

— Y M C A は大切な価値を育むプログラムに取り組んでいます —

熊本みなみ Y M C A 2012.1月~