

	月曜日				火曜日				水曜日			
	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	体育館	プール	
9:00												9:00
9:30												9:30
10:00	9:40 ストレッチ 20	10:00 フラダンス 義間 定員12名	10:15 はじめて ボクシング 30	10:00 成人水泳 講習会 (有料)	9:40 ストレッチ 20	9:40 花架拳 (練功十八法) 小山 定員14名			9:40 ストレッチ 20			10:00
10:30	10:15 KICK SACHI 45		11:00 ボクシング (初級) 黒木 45	10:30 めだか	10:10 やさしい エアロ RIE 40	11:00 アドバンス エアロ 小迫 60	10:15 ワンポイント	10:30 ベビー スイミング	10:10 太極拳 水上 60			10:30
11:00	11:15 楽しい エアロ 平田 50	11:40 YMCA こっこつ ゆうゆう 45	11:15 初級スイム	11:40	11:05 アドバンス エアロ 小迫 60	11:00 アロマヨガ 竹原 60 定員10名	11:00 初級スイム	11:30 骨盤体操 40				11:00
11:30			12:15 やさしい アクア 井川 40		12:20 ウォーク エアロ 浦部 50	12:15 はじめて ピラティス 坂井 40	11:45 パラエティ アクア 島田 40					11:30
12:00	12:30 パワーヨガ 山中 60	13:50 JSA 山中 45 NEW	13:50 ワンポイント 30		13:25 ヒップ ホップ 小原 60	13:30 やさしい ステップ 浦部 40	13:00 YMCA学院 授業					12:00
12:30					14:40 ボディ シェイプ 山下 50	14:30 おなかシェイプ 15						12:30
13:00	14:00 楽しい ステップ 北岡 50 定員20名	定員10名			15:40 ストレッチ ポール 20							13:00
13:30												13:30
14:00												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
19:30	19:30 KICK MALU 45	19:10 パワーヨガ 藤本 60 定員12名	19:30 パラエティ アクア 米加田 40	19:30	19:30 ワークアウト シェイプ 30 定員10名	19:15 ワークアウト シェイプ 30 定員12名	19:30	19:30	19:30 楽しい ステップ 坂田 50	20:00 成人水泳 講習会 (有料) 60		19:30
20:00	20:30 楽しい エアロ 志垣 50	20:30 シェイプアップ カンフー 畠山 60 定員12名	20:25 初級スイム		20:00 フラメンコ 上野 60	20:20 ウェーブストレッチ 家富 40	20:15 はじめてスイム		20:15 はじめて ボクシング 30			20:00
20:30			21:10 ワンポイント 30		20:25 ZUMBA 小迫 45	21:30 骨盤体操 40 定員12名	20:20 楽しい アクア 田上 50	20:45 やさしい エアロ 稲田 40	21:00 ボクシング (初・中級) 45	21:15 体カアップ スイム		20:30
21:00	21:40 ストレッチ ポール 20						21:15 ワンポイント 30					21:00
21:30												21:30
22:00												22:00
22:30												22:30
23:00												23:00

熊本みなみYMC A

※毎月20日は休館日になります

※○はレッスン時間数を表します

- 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
- 筋力+シェイプ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
- 持久力+シェイプアップの方におすすめ

	木曜日				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	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	
9:00														9:00
9:30														9:30
10:00		9:40 青竹ストレッチ 定員15名		9:50 はじめてスイム	9:40 花架拳 小山 60	9:40 ストレッチポール 定員8名	10:00 成人水泳講習会(有料)				10:00 ヨガ 松岡 60			10:00
10:30	10:00 HIPHOP & JAZZ 吉村 60	10:20 ウェーブストレッチ 園田 30 定員10名		10:30 初級スイム										10:30
11:00		11:00 ポール 30 定員10名		10:30 ベビースイミング	11:00 ウォークエアロ 小迫 60	11:00 成人水泳講習会(有料)								11:00 お楽しみレッスン 50
11:30	11:10 楽しいエアロ 山本 50			11:30 ワンポイント	11:30 エアロ 小迫 50	11:15 フィンスイム								11:00 フィンスイム 30
12:00				12:15 パラエティアクア 福田 40	12:05 ZUMBA 高良 45	12:00 初級スイム								11:40 リトモス 佐藤達哉 60
12:30	12:20 ウォークエアロ 平田 50	12:30 フラメンコ 上野 60 定員12名		13:30 フィンスイム	13:05 楽しいエアロ 小倉 50	13:10 楽しいアクア 高良 50								11:45 水中ウォーキング 40
13:00					14:10 HIPHOP エクササイズ JUN 60	13:00 骨盤体操 40 定員12名								12:00
13:30	13:30 アロマヨガ 竹原 60				14:10 やさしいエアロ 島田 40 定員15名									12:00
14:00					15:30 ストレッチポール 20 定員12名									12:00
14:30	14:50 リトモス 佐藤淳子 60	15:00 ワークアウトシェイプ 30 定員10名												12:00
15:00														12:00
15:30	16:00 ストレッチポール 20 定員12名													12:00
16:00														12:00
17:00														12:00
18:00														12:00
19:00														12:00
19:30					19:15 楽しいエアロ 小迫 50	19:20 初級スイム 30								12:00
20:00	19:45 GROUP KICK SACHI 60	19:30 はじめてHIPHOP 小原 40 定員15名	20:00 ヨガ MAYA 60	19:30 はじめてスイム	20:20 ダンスエアロ 佐藤達哉 50	20:00 フラダンス 義間 60	19:30 成人水泳講習会(有料)							12:00
20:30		20:20 ヒップホップ 小原 60 定員15名		20:15 水中ウォーキング	21:25 ポル・ド・ブラ 佐藤達哉 45	21:20 ウェーブストレッチ 丸目 40 定員10名								12:00
21:00	21:00 ピラティス 浦部 60 定員15名	21:30 ストレッチポール 20 定員8名												12:00
22:00														12:00
23:00														23:00

※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います。

2012.4月~

