



	金				土				日								
	A	B	体育館	成人	子ども	A	B	体育館	成人	子ども	A	B		体育館	成人	子ども	
	スタジオ			プール		スタジオ			プール		スタジオ				プール		
9:30																30	
10:00	10:00 (45) パレトン 井川 みゆき															10:00	
30				10:30 (60) 水泳教室 (有料) 緒方 由美子 緒方 蘭		10:30(50) 楽しい エアロ 福田 強志			9:45 2コース 利用可能	子ども クラス	10:00 (15) お腹シェイプ 古島 早苗				10:30 (50) お楽しみ レッスン ①	30	
11:00	11:00 (50) ウォーク エアロ 花園 容子	11:00(50) からだ かえよう 井川 みゆき				11:35(15) お腹シェイプ 堺 幸代									11:40 (50) お楽しみ レッスン ②	11:00	
30						12:05(20) ストレッチホール 堺 幸代			4コース 利用可能	ベビー スイミング	12:40 (20) ストレッチホール 古島 早苗					12:00	
12:00	12:05 (45) ZUMBA 平田 淑加	12:05 (15) お腹シェイプ 古島 早苗		12:00 (30) ★パラエティスイム 竹下 貴文												12:30 (30) ウエーブストレッチ 古島 早苗	30
30																	13:00
13:00	13:05 (45) GROUP KICK SHINYA			13:00(40) パラエティ アクア 中村 千波		13:00 (60) リトモス 佐藤 達哉									13:00 (50) ★お楽しみ アクア		13:00
30																	30
14:00	14:05 (45) JSA 和住 直美					14:20 (45) ホル・ド・プラ 佐藤 達哉											14:00
30																	30
15:00																	15:00
30																	30
16:00																	16:00
30																	30
17:00																	17:00
30																	30
18:00																	18:00
30																	30
19:00																	19:00
30	19:30 (50) 楽しい エアロ 松江 久美子			19:10 19:30(30) はじめてクロール 土山 真也		19:30(50) ウォーク エアロ 村上 正樹											30
20:00	20:35 (50) ピラティス50 山下 史子			20:10(30) フィンスイム 土山 真也													20:00
30																	30
21:00																	21:00
30																	30
22:00																	22:00
30																	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、モップがけを行います。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～金 9:30～22:30  
土 9:30～21:30  
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)

2012年4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