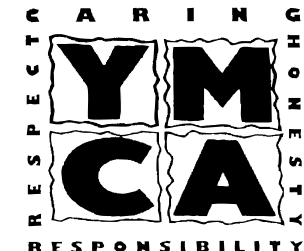


ながみねファミリーYMCA 成人プログラム一覧

YMCA は大切な価値を育むプログラムに取り組んでいます



CARING 思いやり HONESTY 誠実さ
RESPONSIBILITY 責任感 RESPECT 尊敬心

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | |
|-------|--|------------------------------------|--|--|--|--|---|--|---|--|-------|
| | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | |
| 10:00 | 10:00 (40) やさしいエアロ 井川 みゆき | | 10:00 (50) ウェーブ ストレッチ50 宮本 信恵 | 10:10 (40) 中級スイム 井上 真由美 | 10:00 (40) やさしい ヨガ 小倉 みゆき | 10:00 (50) 泳カアップスイム 池内 奈美 | 10:00 (20) ストレッチボール 宮本 信恵 【定員：15名】 | 10:00 (40) 中級スイム 池内 奈美 | 10:00 (50) 骨盤体操 宮本 信恵 | | 10:00 |
| 10:30 | | | | | | | 10:30 (30) 体幹トレーニング 宮本 信恵 | | | | 10:30 |
| 11:00 | 10:50 (30) 体幹トレーニング 井川 みゆき | 11:00 (30) 初級 バタフライ 池内 奈美 | 11:00 (40) 青竹&ステップ 40 宮本 信恵 | 11:00 (40) パラエティ アクアピクス sa- | 10:50 (30) | 11:00 (40) かんたん筋トレ 井上 真由美 | 11:00 (40) パラエティ アクアピクス 小倉 みゆき | 11:10 (40) チェア エクササイズ 野畑 ひろみ | 11:00 (50) たいそう教室 宮本 信恵 定員 8名 | 10:40 (30) 初級スイム (はじめて) 井上 真由美 | 11:00 |
| 11:30 | | 11:40 (40) パラエティスイム 井上 真由美 | 11:50 (30) 骨盤体操30 宮本 信恵 | 12:00 (30) 初級スイム (平泳ぎ) 井上 真由美 | 11:30 (20) ストレッチボール 井上 真由美 【定員：15名】 | 12:00 (45) ZUMBA 45 鈴木 亜矢 | 12:15 (50) DISCO WORLD 小倉 みゆき | 12:20 (30) 初級スイム (クロール・背泳) 野畑 ひろみ | 12:00 (20) ストレッチボール 宮本 信恵 【定員：15名】 | 11:30 (30) レベルアップ 平泳ぎ 池内 奈美 | 11:30 |
| 12:00 | | | | | | | | | | 12:10 (50) すいせい教室 井上 真由美 定員 10名 | 12:00 |
| 12:30 | 12:30 (50) ヨガ 山口 奈緒美 | 12:30 (40) 水中シェイプ 井上 真由美 | 12:35 (50) ボディシェイプ 坂田 智明 | 12:40 (30) 初級スイム (クロール・背泳) 竹原 美佑子 | | | | | 12:30 (40) やさしい ステップ 坂田 智明 | | 12:30 |
| 13:00 | | | | | 13:00 (50) JSA MIKI | 13:00 (30) 初級スイム (はじめて) 田尻 昌代 | | | | 13:10 (40) パラエティスイム 田尻 昌代 | 13:00 |
| 13:30 | | | | 13:30 (60) 福祉センター 水泳教室 (2コース) | | | | | 13:30 (60) 福祉センター 水泳教室 (2コース) | | 13:30 |
| 14:00 | | | | | | | | | | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | | | | | | | 15:30 |
| 19:30 | 19:20 (70) やさしい HipHop ICHIRO | | | | 19:30 (30) リラックス ヨガ RIKAKO | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | 20:00 (40) パラエティスイム 池内 奈美 | | 20:00 (40) 水中シェイプ 池内 奈美 | 20:10 (50) 楽しいエアロ 50 RIKAKO | | | | | 19:50 (50) すいせい教室 木村 成寿 定員 8名 | 20:00 |
| 20:30 | | | | | | | 20:00 (45) ZUMBA 45 東 美岐 | 20:00 (40) 水中シェイプ 吉田 明日香 | 20:00 (50) ウォークエアロ 佐藤 淳子 | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | | | | 21:30 |

【クラスのご参加にあたって】

- *プログラム開始時間から10分を過ぎたの参加は、体への負担を考慮しご遠慮いただきますようお願いいたします。
- *レッスンの途中退場は、講師の進行の妨げとなりますのでご遠慮ください。
- *プール内では、貴金属、アクセサリ類は、はずして入水してください。
- *定員制クラスもございます。チケットを1階受付でお取りください。(各クラス1時間前～)

【登録制 レッスンについて】

【スタジオ】
たいそう教室 金曜 11:00～
やさしいHipHop 月曜 19:20～

【プール】
すいせい教室(昼) 金曜 12:00～
すいせい教室(夜) 金曜 19:50～

参加費 1クラス 1,080円

詳しくは、受付までお尋ねください。

2016年10月～