

プログラム会員様へ

ながみねファミリーYMCA

7・8月成人プログラムについてのご案内

平素よりながみねファミリーYMCAの諸活動にご理解、ご協力をいただきスタッフ一同心より感謝申し上げます。

さて、YMCAでは開設以来夏休みの午前中を利用し、地域の子どもたちを対象に短期講習会（水泳教室等）を実施してまいりました。つきましては、成人会員用カレンダーに記載しております通り、7月23日（月）～8月24日（金）の間、**月曜日から金曜日のプール、スタジオプログラムの一部時間変更、及びフリースイミング開始時間の変更**とさせていただきますので、成人用カレンダー（7月～9月）にて詳しい日程の確認をお願い致します。

■ 夏期間プログラム、フリースイミング時間・曜日変更詳細

期 間	時 間 帯	
7月23日（月）～7月27日（金）	<チェックイン> 10:15～15:15	<施設利用時間> 通常通り (19:30～21:15)
7月30日（月）～8月 3日（金）		
8月 6日（月）～8月10日（金）	<施設利用時間> 10:30～15:00	
8月16日（木）～8月17日（金）		
8月20日（月）～8月24日（金）		

※ 8月12日（日）～15日（水）は夏季閉館となります。

※ 裏面に変更プログラムを記載しておりますので、ご覧ください。

成人プログラム時間変更 (スタジオ・プールプログラム)

曜日	クラス・時間	変更後・時間
月曜日	ウォークエアロ 11:50-12:40	12:10-13:00
	ヨガ 13:00-14:00	13:10-14:10
	中級スイム 10:00-10:50	10:30-11:20
	水中シェイプ 11:00-11:40	11:30-12:10
	初級スイム 11:50-12:40	12:30-13:10
	やさしいアクア 13:00-13:40	13:20-14:00
火曜日	ストレッチ&シェイプ 10:00-10:40	10:30-11:10
	はじめてエアロ 10:50-11:20	11:20-11:50
	チェア 11:30-12:10	12:00-12:40
	ダンスエアロ 12:20-13:10	12:50-13:40
	ストレッチポール 13:20-13:40	13:50-14:10
	バラエティスイム 10:00-10:40	10:30-11:10
	楽しいアクア 11:00-11:50	11:20-12:10
	はじめてスイム 12:00-12:30	12:20-12:50
水曜日	チェア 10:00-10:40	10:30-11:10
	ストレッチポール 10:50-11:10	11:20-11:40
	はじめてエアロ 11:20-11:50	11:50-12:20
	ZUMBA 12:00-12:40	12:30-13:15
	JSA 13:00-14:00	13:30-14:30
木曜日	ストレッチ 10:00-10:30	10:30-11:00
	ウォークエアロ 10:40-11:30	11:10-12:00
	やさしいステップ 11:40-12:20	12:10-12:50
	ポール・ド・ブラ 12:30-13:15	13:00-13:45
	中級スイム 10:00-10:50	10:30-11:20
	水中シェイプ 11:00-11:40	11:30-12:10
	初級スイム 11:50-12:30	12:20-13:00
金曜日	チェア 10:00-10:40	10:30-11:10
	ストレッチポール 10:50-11:10	11:20-11:40

プログラム開始時間変更のみ記載しております。詳しくは「成人ウェルネスプログラム一覧表」にてご確認ください。

ご不明な点はお気軽に受付までお尋ねください。

皆様のご理解とご協力に感謝申し上げます。