

ながみねファミリーYMCA 成人指導プログラム 一覧表 (2012.7/23~8/24)

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
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
10:30 骨盤体操 40 11:10	10:30 中級 スイム 50 11:20	10:30 ストレッチ &シェイプ40 11:10	10:30 パラエティスイム 40 11:10	10:30 チェア 40 11:10	10:30 11:10	10:30 ストレッチ30 11:00	10:30 中級 スイム 50 11:20	10:30 チェア 40 11:10	10:30 11:30
11:20 やさしいエアロ 40 12:00	11:30 水中シェイプ 40 12:10	11:20 はじめてエアロ30 11:50	11:20 楽しいアクア 50 (斎藤)	11:20 ストレッチポール 11:40	11:30 11:30	11:10 ウォークエアロ 50 (井口) 12:00	11:30 水中シェイプ 40 12:10	11:20 ストレッチポール 11:40	10:30 11:30
12:10 ウォークエアロ 50 (松坂) 13:00	12:30 初級スイム 40 13:10	12:00 チェア40 (宮本) 12:40	12:20 はじめてスイム 12:50	12:30 ZUMBA 45 (鈴木) 13:15	11:40 ワンポイントスイム 40 12:20	12:10 やさしいステップ40 (梅井) 12:50	12:20 初級スイム 40 13:00	11:50 楽しいステップ 50 (平野) 12:40	11:50 楽しいアクア 50 (稲田) 12:40
13:10 ヨガ 60 (山口) 14:10	13:20 やさしいアクア (宮崎) 14:00	12:50 ダンスエアロ 50 (大村) 13:40	13:40 13:50	13:30 JSA 60 (山中) 14:30	12:30 やさしいアクア40 (原田千恵) 13:10	13:00 ポール・ド・ブラ 45 (佐藤淳子) 13:45	12:50 楽しいエアロ 50 (梅井) 13:40	12:50 はじめてスイム30 13:20	13:50 ウェーブ ストレッチ 45 14:35
子どもスイミング &フロアプログラム 15:30~19:10	子どもスイミング &フロアプログラム 15:30~19:10	子どもスイミング &フロアプログラム 15:30~19:10	子どもスイミング &フロアプログラム 15:30~19:10	子どもスイミング &フロアプログラム 15:30~19:10	子どもスイミング &フロアプログラム 15:30~19:10	子どもスイミング &フロアプログラム 15:30~19:10	子どもスイミング &フロアプログラム 15:30~19:10	子どもスイミング &フロアプログラム 15:30~19:10	子どもスイミング &フロアプログラム 15:30~19:10
20:00 ウォークエアロ 50 (福山) 20:50	20:00 ワンポイントスイム 40 20:40	19:30 やさしいステップ40 (佐藤淳子) 20:10	19:40 楽しいアクア 50 (米加田) 20:30	19:30 パワーヨガ30 (内山) 20:00	20:00 楽しいエアロ 50 (斎藤) 20:50	19:40 やさしいアクア40 (米加田) 20:20	20:20 楽しいエアロ 50 (佐藤淳子) 21:10	19:30 やさしいエアロ40 (佐藤淳子) 20:10	19:40 水中シェイプ 40 20:20

〈チェックイン・アウト〉
10:15~15:15 19:15~21:30

〈施設利用時間〉
10:30~15:00 19:30~21:15

YMCAは大切な価値を育むプログラムに取り組んでいます。



- 【クラスご参加における注意事項について】
- * 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。あらかじめご了承ください。
 - * 期間によって他団体を受け入れる場合がございます。あらかじめご了承ください。
 - * クラスによっては器具数に制限があるため器具数を越えた場合はクラスへ参加できない場合があります。
 - * プログラム開始時間から10分を過ぎたのプログラム参加は危険ですので、ご注意ください。

2012
7/23~
8/24