

	月					火					水					木					
	1	2	体育室	成人	子ども	1	2	体育室	成人	子ども	1	2	体育室	成人	子ども	1	2	体育室	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		スタジオ			プール		
9:30							9:40(50)					9:40(15)					9:40(15)				30
10:00	10:20(50)			10:00(60)		10:00(40)	花架拳 練功十八法 小山 14		10:30(30)		10:00(50)	ストレッチ				10:00(45)	ストレッチ 草野 12				10:00
30	太極舞 タイチダンス 竹原		成人講習会 (有料) 兼瀬/田尻			やさしい エアロ 池上			はじめてスイム 田尻		10:15(20)	太極拳 水上	お慶シエイブ 草野 12			バランスコーディネーション 井川					30
11:00		11:20(50)		10:30		ベビー クラス			11:15(30)		11:05(50)	ウォーク エアロ 花園				11:00(40)	ボール 草野 8		11:00(30)		11:00
30	11:25(50)	フラダンス 義間 12		11:30		11:00(50)	ヨガ 竹原		水中ウォーキング 田尻		12:00(30)	フィンスイム 田尻				やさしい ステップ 東貴 20	11:50(30)		はじめてスイム 田尻	10:30 ベビー クラス	30
12:00	ウオーク エアロ 平田		初級スイム 兼瀬			11:30			12:00(30)							12:00(45)	ウェーブストレッチ 吉田明 12		11:45(30)		12:00
30	12:45(50)		パラエティ アクア 井川			12:20(50)	12:15(50)									ZUMBA 平田			12:30(40)		12:00
13:00	12:45(50)					ボディ シェイブ 浦部	ピラティス 坂井 12				12:10(45)	グループ ファイト HIRO				13:00(40)			12:30(40)	パラエティ アクア 福田	13:00
30	12:45(50)					13:25(50)					13:10(40)	やさしい エアロ 池上				13:00(40)	13:00(50)		13:30(30)	フィンスイム 田尻	13:00
14:00	14:00(45)	14:00(50)				ヒップ ホップ 小原	やさしい ステップ 浦部 12				14:05(30)	ウェーブストレッチ 吉田明 12				やさしい エアロ KAORI	フラメンコ 上野 12		14:00(50)		14:00
30	14:00(45)	14:00(50)														14:00(50)					14:00
15:00	15:00(20)	JSA MIKI 12		15:00												ヨガ 竹原					15:00
30	15:00(20)	ストレッチボール 草野 12																			15:00
16:00																					16:00
30																					16:00
17:00				子ども クラス																子ども クラス	17:00
30																					17:00
18:00																					18:00
30																					18:00
19:00																					19:00
30	19:20(50)	19:30(30)				19:20(40)					19:30(50)	19:30(30)					19:25(30)				19:00
20:00	楽しい エアロ Sa-	バラエティエイブ 松尾 8		19:30		やさしい エアロ KAORI			20:15(40)		楽しい エアロ 松江	カーディオファンク シヨナル初級 佐藤達也 10				19:50(50)	ウェーブストレッチ 吉田明 12	20:00(50)	20:00(40)	19:30	20:00
30	20:20(45)		20:20(50)			20:25(45)	20:15(50)		やさしい アクア 山元		20:35(50)		初級ボクシング 吉田 10	成人講習会 (有料) 松野/轟木		ヒップ ホップ 小原			アクア ピラティス 片田		20:00
21:00	グループ プラスト HIBIKI 20		JSA MIKI			ZUMBA 上村	フラメンコ 上野 12		21:00(30)		ダンスエアロ 佐藤達也		21:00(50)	21:10(40)		21:00(50)			21:00(30)		21:00
30									初級スイム 松尾				中級ボクシング 吉田 10	21:10(40)					ワンポイント 田代		21:00
22:00														泳力アップ 轟木							22:00
30																					22:00

	金					土					日				
	1	2	体育室	成人	子ども	1	2	体育室	成人	子ども	1	2	体育室	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	9:50(50)									9:30					30
10:00	花架拳 練功十八法 小山			10:00(60)		10:00(50)									10:00
30				成人講習会 (有料) 田尻/吉田		ヨガ 松岡									30
11:00	11:00(45)			11:15(30)		11:15(50)					11:00(20)				11:00
30	リトモス 小迫			初級スイム 田尻		ウォーク エアロ 東貴					お腹シェイプ 草野				30
12:00	12:00(45)	12:00(40)		12:00(30)		12:30(60)					11:40(50)				12:00
30	ZUMBA STEP 坂井 20	はじめて ピラティス KAORI 12		ワンポイント 田尻		グループ ファイブ TAKA					リトモス 佐藤達				30
13:00		13:00(50)		13:00(40)		13:45(50)					13:00(45)				13:00
30	グループ プラスト HIBIKI 20	ヒップホップ エクササイズ 鳥井 10		バラエティ アクア 小倉		JSA MIKI					グループ プラスト HIBIKI 20				30
14:00										子ども クラス					14:00
30	14:45(50)														30
15:00	ウォークエアロ Sa-				15:00										15:00
30															30
16:00															16:00
30															30
17:00															17:00
30					子ども クラス										30
18:00															18:00
30															30
19:00															19:00
30	19:30(50)		19:30(30)		19:30	19:30(60)	19:30(50)	19:30(60)							30
20:00	ウォーク エアロ 小迫		ボール 松尾 10	20:00(60)		グループ プラスト TAKA 20	ジャズ ダンス 上野	ボクシング 細郷 10							20:00
30	20:30(45)			成人講習会 (有料) 兼瀬/田代											30
21:00	グループ ファイブ TAKA			21:15(30)											21:00
30				フィンスイム 田代											30
22:00															22:00
30															30

- ウォーミングアップ終了後の入室は体への負担を顧慮いたしますので遠慮ください。
- 定員制レッスンはチケット受取り後、器具等をご準備ください。
- 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、汗等のスリッパ防止の為、モップかけを行います。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  
レッスン開始1時間前からスタジオ2前にてチケットを配布いたします。お一人様1枚とさせていただきます。

## みなみセンター

### 毎月20日休館日

#### 開館時間

月～金 9:30～22:30

土 9:30～21:30

日(祝日) 9:30～18:30

※変更になることもございます。

熊本YMCA 検索



代行・休講はホームページにてお知らせしますので定期的にご確認ください。

[WWW.kumamoto-ymca.or.jp](http://www.kumamoto-ymca.or.jp)

2017年10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・リラクセスの方におすすめ