

	月		火		水		木		金		
	成人	成人	成人	成人	成人	成人	成人	成人	成人	成人	
	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	
9:30											9:30
10:00	10:00(40)		10:00(50)	10:00(30)	10:00(40)	10:00(50)	10:00(20)	10:00(40)	10:00(50)	10:00(30)	10:00
30	やさしいエアロ 井川みゆき		ウエーブ ストレッチ 宮本 信恵	レベルアップ 田尻 昌代	やさしいヨガ 小倉 みゆき	上級スイム 中村 真緒	ストレッチ プール 宮本 信恵	中級スイム 井上真由美	骨盤体操 宮本信恵	初級スイム (クロール・背) 竹原 葵裕子	10:30
11:00	10:50(30)				10:50(40)	11:00(40)	10:30(30)	10:50(30)	11:00(50)	11:05(30)	11:00
30	体幹 トレーニング 井川みゆき	11:30(40) <small>new</small>	11:00(40)		11:45(40)	11:00(40) <small>new</small>	体幹 トレーニング 宮本 信恵	初級スイム (平泳ぎ) 井上真由美	たいそら教室 定員8名 宮本 信恵	水中ウォーク 原口 友見	11:30
12:00		11:30(40) <small>new</small>	11:50(30)	11:50(30)	12:00(45)	12:00(30)	11:10(40)	11:30(40)	12:00(20)	12:10(30)	12:00
30		アクア ピラティス 片田ディリヤラ	青竹&ステップ 宮本 信恵	中級スイム 野畑 ひろみ	ストレッチ& シャイブ 井上 真由美	パラエティ アクア 小倉 みゆき	こつこつ ゆうゆう 米田 陽平	水中シェイブ 竹原 葵裕子	ストレッチ ボール 宮本 信恵	水泳教室 【定員8名】 井上真由美	12:30
13:00	12:30(50)	12:30(40)	12:35(50)	12:40(30)	13:00(50)	12:40(30)	12:15(50)	12:20(30)	12:35(40)	13:10(40)	13:00
30	ヨガ 山口 奈緒美	バラエティ スイム 中村 真結	骨盤体操 宮本 信恵	初級スイム (はじめて) 野畑 ひろみ	ZUMBA45 鈴木 亜矢	初級スイム (バタフライ) 井上 真由美	DISCO WORLD 小倉 みゆき	初級スイム (はじめて) 井上 真由美	楽しい ステップ 坂田 智明		13:30
14:00		水中シェイブ 中国 華子	ボディシェイブ 坂田 智明	13:30(60)	JSA MIKI	初級スイム (クロール・背) 井上 真由美		13:30(60)		バラエティ スイム 田尻 昌代	14:00
15:00											15:00
子どもプログラム											
19:00	19:20(70)		19:30(30)		19:30(50)						19:00
30			リラックスヨガ RIKAKO		ウエーブ ストレッチ 宮本 信恵	20:00(30)	20:00(45)	20:00(40)	20:00(50)	20:00(50)	19:30
20:00	やさしい HipHip ichiro	20:00(40)	20:10(50)	20:10(40)	20:30(30)	初級スイム (クロール・背) 山崎 拓磨	ZUMBA45 東 美岐	水中シェイブ 山崎 拓磨	ウォークエアロ 佐藤淳子	すいえい教室 【定員8名】 中村 真結	20:00
30		バラエティ スイム 山崎 拓磨	楽しいエアロ RIKAKO	水中シェイブ 原口 友見	体幹 トレーニング 宮本 信恵						20:30
21:00											21:00
30											30

●ウォーミングアップ終了後(10分)の入室は体への負担を顧慮いたしますのでご遠慮ください。

●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、汗等のスリップ防止の為、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10分前から受付にてチケットを配布いたします。5人様1枚とさせていただきます。

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・リラクスの方におすすめ

ながみねファミリーYMCA

～開館時間～

月～金(昼) 10:00～15:00

月～金(夜) 19:30～21:15

土日 休館

※変更になることもございます。

2017年10月～