

	月					火					水					木					
	A	B	体育室	成人	子ども	A	B	体育室	成人	子ども	A	B	体育室	成人	子ども	A	B	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																				30	
10:00	10:00(40)	10:20(30)		10:30(60)		10:00(50)				10:30	10:00(50)				10:30(30)	10:00(50)	10:10(40)			10:00	
30	やさしいエアロ 平野克美	青竹ストレッチ 本迫 10		水泳講習会 (有料) 山田 鬼塚		太極拳 水上千賀子				ヘビー	パワーヨガ 平野克美				水中ウォーク 土持	ウォーク エアロ 甲斐明美	ベシック ヨガ 近藤 10		10:30	30	
11:00	11:00(50)	11:00(20)		11:45(30)		11:05(40)	11:05(45)			11:30	11:05(40)				11:15(30)	11:05(50)	11:05(30)			11:00	
30	楽しいエアロ 坂井満美	お嬢シェイプ 黒木 10		パラエティスイム 鬼塚		やさしいステップ 松江久美子 20	こつこつ ゆうゆう 土持				やさしいエアロ 松江久美子				フィンスイム 土持	太極拳 佐々木典子	ウェーブストレッチ 鬼塚 10		11:45(30)	30	
12:00	12:05(50)					12:00(30)	12:00(30)				12:00(50)					12:10(45)			はじめてクロール 開	12:00	
30	アロマヨガ 池田加与子					骨盤調整 三沢礼子	ウェーブストレッチ 清水 10				ウォーク エアロ 松江久美子					グループ ファイト KAYO			12:30(40)	30	
13:00	13:10(45)		13:15(30)			13:05(45)					13:05(50)				13:15(50)	13:15(50)	13:15(30)		やさしいアクア 甲斐明美	13:00	
30	ZUMBA 上村祥子		骨盤体操 本迫 15			グループ プラスト MOTCHY 20					ピラティス 浦部貴子				楽しいアクア 田中裕子	リトモス 佐藤淳子	青竹ストレッチ 本迫 10			30	
14:00	14:10(60)					14:05(50)					14:15(60)					14:20(30)				14:00	
30	グループ ファイト KAYO					ピラティス 山下史子					グループ プラスト MOTCHY 20					ポール 土山 10				30	
15:00	15:25(20)										15:30(20)										15:00
30	ストレッチボール 清水 15			15:30						15:30	ストレッチボール 岩本 15									15:30	30
16:00				2コース 利用可																	16:00
30																					30
17:00				子ども プログラム	子ども プログラム																17:00
30				利用不可	利用不可																30
18:00				2コース 利用可																	18:00
30																					30
19:00				2コース 利用可																	19:00
30	19:25(50)	19:20(40)		19:30(30)	19:10	19:20(45)				19:10	19:00(50)	19:20(20)				19:30(50)				19:10	30
20:00	ボディシェイプ 坂田智明 10	やさしいHIPHOP 小原朋浩		はじめてクロール 清水		ZUMBA 鈴木聖矢					ウォーク エアロ Sa- 20:10(45)	お嬢シェイプ 松尾 10			楽しいエアロ 山元 菜	19:45(30)			20:00(30)	20:00	
30	20:30(50)	20:10(50)				20:30(50)					グループ プラスト TAKA 20	フラダンス 高山静代 8			20:35 (50)	ウェーブストレッチ 清水 10			水中ウォーク 藤藤	30	
21:00	リトモス 佐藤淳子 10	HIPHOP 小原朋浩				ヨガ 吉川紀子					21:10(20)					骨盤調整 ヨガ 三沢礼子			20:40(40)	21:00	
30											ストレッチボール 平井 15					やさしいアクア 山元 菜				30	
22:00																					22:00
30																					30

	金					土					日										
	A	B	体育室	成人	子ども	A	B	体育室	成人	子ども	A	B	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																					30
10:00	10:00(45)			10:30(60)						9:45											10:00
30	バレトン 井川みゆき			水泳講習会 (有料) 鬼塚 清水		11:00(45)				2コース 利用可能											30
11:00	11:00(50)	11:00(50)		11:45(30)		11:00(45)				子ども プログラム					11:00(50)						11:00
30	ウォーク エアロ 花岡容子	バランス コーディネーション 井川みゆき 12		パラエティスイム 鬼塚		ヨガ 近藤				4コース 利用可能					パラエティ レッスン						30
12:00	12:05(50)	12:05(30)		12:45(30)		12:05(50)									12:10(30)						12:00
30	楽しいエアロ 原田千恵	ボール 黒木 8		水中ウォーク 白石		リトモス 佐藤達哉									ウェーブストレッチ 清水 15						30
13:00	13:10(50)	13:20(30)		13:30(40)		13:15(45)									13:00(45)						13:00
30	ヨガ 吉川紀子	ウェーブストレッチ 本迫 10		アクア ピラティス 片田ディリヤラ		ボル・ド・ブラ 佐藤達哉									ZUMBA 東美岐						30
14:00	14:15(50)					14:15(50)									14:00(20)						14:00
30	JSA 榎由貴子 20					楽しいエアロ 東貴美香									ストレッチボール 清水 15						30
15:00																					15:00
30				2コース 利用可																	30
16:00																					16:00
30																					30
17:00				子ども プログラム	子ども プログラム																17:00
30				利用不可	利用不可																30
18:00				2コース 利用可																	18:00
30																					30
19:00				2コース 利用可																	19:00
30	19:30(45)			19:10		19:30(50)				19:30(50)											30
20:00	グループ ファイト SHINYA					パラエティ レッスン															20:00
30	20:30(50)																				30
21:00	ピラティス 赤池利江子																				21:00
30																					30
22:00																					22:00
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考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、モップがけを行います。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場合がございます。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。

むさしセンター
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



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

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・リラックスの方におすすめ