

	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							花架拳 練功十八法 小山 14					ストレッチ 10:00(50)					ストレッチ 10:00(45)				10:00
30	10:20(50) 太極舞 タイチダンス 竹原						やさしい エアロ 池上					太極拳 水上			10:15(20) 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							10:30 ベビー クラス					11:05(50) ウォーク エアロ 花園				10:30 ぶどうの木	11:00(40) やさしい ステップ 東貴 20	11:00(30) ボール 草野 8			11:00
30	11:25(50) ウォーク エアロ 平田	11:20(50) フラダンス 義間 12					11:00(50) ヨガ 竹原					12:00(30) フィンスイム 田尻					11:50(30) 11:50(30) ウェーブストレッチ 吉田明 12				30
12:00							12:20(40) パラエティ アクア 井川					12:10(45) グループ ファイト HIRO					12:00(45) ZUMBA 平田				12:00
30	12:45(50) パワーヨガ MIKI						12:20(50) ボディ シェイプ 浦部	12:15(50) ピラティス 坂井 12				13:10(40) やさしい エアロ 池上					13:00(40) やさしい エアロ KAORI	13:00(50) フラメンコ 上野 12			30
13:00							13:25(50) ヒップ ホップ 小原	13:30(40) 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					14:00(50) ヨガ 竹原				30
30	14:00(45) グループ ファイト TAKA	14:00(50) JSA MIKI																			30
15:00	15:00(20) ストレッチボール 草野 12																				15:00
30																					30
16:00																					30
30																					30
17:00																					17:00
30																					30
18:00																					30
30																					30
19:00																					30
30	19:20(50) 楽しい エアロ Sa-	19:30(30) パラエティエイブ 松尾 8					19:20(40) やさしい エアロ KAORI					19:30(50) 楽しい エアロ 松江	19:30(30) カーディオファンク シヨナル初級 佐藤達也 10				19:25(30) ウェーブストレッチ 吉田明 12				30
20:00	20:20(45) グループ プラスト HIBIKI 20		20:20(50) JSA MIKI				20:15(50) ZUMBA 上村	20:15(50) フラメンコ 上野 12				20:35(50) ダンスエアロ 佐藤達也					20:00(50) ヨガ MAYA		20:00(40) アクア ピラティス 片田		20:00
30												21:00(30) 初級スイム 松尾					21:00(50) ピラティス 浦部 15		21:00(30) ワンポイント 田代		30
21:00																					30
30																					30
22:00																					22:00
30																					30

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

2017年11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