

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

	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)																				10:00
30	バレット 井川みゆき																				30
11:00	11:00(50)	11:00(50)				11:00(45)															11:00
30	ウォーク エアロ 花園容子	バランス コーディネーション 井川みゆき 12				ヨガ 近藤															30
12:00	12:05(50)	12:05(30)				12:05(50)															12:00
30	楽しいエアロ 原田千恵	ボール 黒木 8				12:45(30) 水中ウォーク 白石															30
13:00	13:10(50)	13:20(30)				13:30(40) アクア															13:00
30	ヨガ 吉川紀子	ウェーブストレッチ 本迫 10				ピラティス 片田ディリヤラ															30
14:00	14:15(50)					14:15(50) 楽しいエアロ 東貞美香															14:00
30	JSA 榎由貴子 20																				30
15:00																					15:00
30																					30
16:00																					16:00
30																					30
17:00																					17:00
30																					30
18:00																					18:00
30																					30
19:00																					19:00
30	19:30(45)					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](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・リラックスの方におすすめ