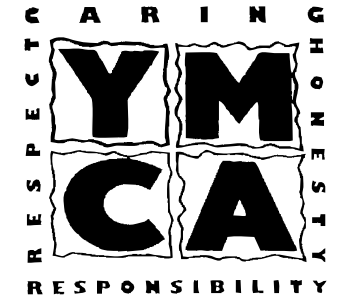


# ながみねファミリーYMCA 成人プログラム一覧表

|       | 月曜日                     |               |                       | 火曜日                    |                                | 水曜日                   |                    | 木曜日                    |                                | 金曜日                     |                       |
|-------|-------------------------|---------------|-----------------------|------------------------|--------------------------------|-----------------------|--------------------|------------------------|--------------------------------|-------------------------|-----------------------|
|       | スタジオ                    | 多目的ホール        | 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                   |
| 10:00 | 10:00 変更                | 10:00 骨盤体操 宮本 | 10:00 パラエティスイム 池内     | 10:00 変更               | 10:00 ストレッチ30 永尾               | 10:00 ウェーブストレッチ 宮本    |                    | 10:00 ストレッチ30 竹下       | 10:00 中級スイム 池内                 | 10:00 チェア 宮本            | 10:00 定員15名           |
| 10:30 | 10:30 アフターピクス 60 井川 みゆき | 10:40         | 10:40                 | 10:40 新                | 10:40 脚シェイプ 井上                 | 10:40 ゆうゆう倶楽部 宮本      |                    | 10:40 ダンベル&チューブ 井上     | 10:50 水中シェイプ 竹下                | 10:40 定員13名             |                       |
| 11:00 | 11:00                   | 11:00 新       | 11:00 定員15名           | 11:00 脚シェイプ 井上         | 11:00 楽しいアクア 50 斉藤 明子          | 11:00                 |                    | 11:10                  | 11:10 水中シェイプ 竹下                | 11:10 宮本 ストレッチボール       |                       |
| 11:30 | 11:20 やさしいエアロ 宮本        | 11:10 宮本      | 11:30                 | 11:10 ダンベル&チューブ 井上     | 11:30                          | 11:30                 |                    | 11:20 ストレッチボール 井上      | 11:40 初級スイム 永尾                 | 11:20 井上 お腹シェイプ         |                       |
| 12:00 | 12:00                   |               | 11:40 初級スイム 緒方        | 11:40 変更               | 12:00 はじめてスイム 田尻               | 11:40 ZUMBA 45 鈴木 亜矢  | 11:40 ゆうゆう倶楽部 井上   | 11:40                  | 12:10 ウォークエアロ 50 坂田 智明         | 11:40 楽しいエアロ 50 平野 克美   | 11:50 楽しいアクア 50 稲田 強志 |
| 12:30 |                         |               |                       | 12:10 ダンスエアロ 50 大村 紗織  |                                | 12:25                 |                    | 12:10                  | 12:30                          | 12:40                   | 12:40                 |
| 13:00 | 13:00                   | 新             | 13:00 水泳講習会           | 13:00                  |                                |                       | 13:00 楽しいアクア 甲斐 明美 | 13:00                  | 12:50 はじめてスイム 井上               | 12:50 楽しいステップ 50 樽井 希代子 | 13:00 定員12名           |
| 13:30 | 13:30 ヨガ 山口 奈緒美         | 14:00         |                       | 13:10 ストレッチボール 13:30   | 13:30 福祉センター 水泳教室 (2コース) 14:30 | 12:45 JSA 60 山中 美紀    |                    | 13:30 ヨガ 60 原田千恵       | 13:30 福祉センター 水泳教室 (2コース) 14:30 | 13:40                   | 13:40                 |
| 14:00 | 14:00                   |               |                       |                        |                                |                       |                    | 14:30                  |                                |                         |                       |
| 14:30 |                         |               |                       |                        |                                |                       |                    |                        |                                |                         |                       |
| 15:00 |                         |               |                       |                        |                                |                       |                    |                        |                                |                         |                       |
| 15:30 |                         |               |                       |                        |                                |                       |                    |                        |                                |                         |                       |
| 18:30 |                         |               |                       |                        |                                |                       |                    |                        |                                |                         |                       |
| 19:00 |                         |               |                       |                        |                                |                       |                    |                        |                                |                         |                       |
| 19:30 | 19:20 新                 |               |                       |                        | 19:40 やさしいアクア 米加田 久美           | 19:30 リラックスヨガ30 内山 慶子 |                    | 19:40 楽しいアクア 50 米加田 久美 |                                | 19:40 水中シェイプ 緒方         |                       |
| 20:00 | 20:30 イチロー              |               | 20:00 ワンポイントスイム 木村 成寿 | 20:00 ボディシェイプ 50 佐藤 淳子 | 20:20                          | 20:00 楽しいエアロ 50 内山 慶子 |                    | 20:00 ウォークエアロ 斉藤 明子    |                                | 20:00 楽しいエアロ 50 佐藤 淳子   |                       |
| 20:30 | 20:30                   |               | 20:40                 | 20:50                  |                                | 21:00                 |                    | 20:50                  |                                | 20:50                   |                       |
| 21:00 |                         |               |                       |                        |                                |                       |                    |                        |                                |                         |                       |

YMCA は大切な価値を育むプログラムに取り組んでいます。



CARING 思いやり HONESTY 誠実さ  
RESPONSIBILITY 責任感 RESPECT 尊敬心

【定員制、予約制クラスについて】

- \* 予約制のレッスンは事前に事務局まで直接、又はお電話にてご予約ください。予約はレッスン終了の翌日より申込できます。
- \* チケット制のレッスンはレッスン開始1時間前より受付にてチケットを配布

【クラスご参加における注意事項について】

- \* クラスにより定員制がございます。また内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
- \* クラスによっては器具数に制限があるため器具数を越えた場合はクラスへ参加できない場合があります。
- \* プログラム開始時間から10分を過ぎてのプログラム参加は危険ですので、ご注意ください。

【登録制 レッスンについて】

ゆうゆう倶楽部、水泳講習会、HipHop は登録制です。(参加費+2,000円) 詳しくは、受付までお尋ねください。

2013年 5月~