

# ながみねファミリーYMCA 成人プログラム一覧表

YMCA は大切な価値を育むプログラムに取り組んでいます。



	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 アフターピクス 60 井川 みゆき	10:00 骨盤体操 宮本 10:40 定員15名	10:30~ 定員12名	10:00 ストレッチ30 永尾	10:30~	10:00 ウェーブストレッチ 宮本 定員15名	10:30~	10:00 ストレッチ30 竹下	10:30~	10:00 チェア 宮本 10:40 定員15名	10:30~
10:30		10:30 パラエティスイム 池内 11:10 申込		10:40 脚シェイプ 井上		10:40 別料 ゆうゆう倶楽部 宮本 11:30		10:40 ダンベル&チューブ 井上 11:10	10:30 中級 スイム 池内 11:20	10:40 宮本 ストレッチポール 11:10 定員13名	
11:00		10:50 ウェーブほぐし 宮本 11:10		11:00 楽しいアクア 50 斉藤 明子 11:50				11:20 ストレッチポール 井上 11:40	11:30 水中シェイプ 竹下 12:10	11:20 宮本 お腹シェイプ 11:40	
11:30	11:20 やさしいエアロ 宮本 12:00		11:20 水中シェイプ 井上 12:00	11:10 ダンベル&チューブ 井上 11:40		11:40 別料 ゆうゆう倶楽部 井上 12:30		12:10 ウォークエアロ 50 坂田 智明 13:00	12:20 初級スイム 永尾 13:00	11:50 楽しいエアロ 50 平野 克美 12:40	11:50 楽しいアクア 50 稲田 強志 12:40
12:00		12:10 初級スイム 緒方 12:50		12:10 ダンスエアロ 50 大村 紗織 13:00		12:45 JSA 60 山中 美紀 13:45		13:30 ヨガ 60 原田千恵 14:30		12:50 楽しいステップ 50 樽井 希代子 13:40	13:00 ワンポイントスイム 中村 13:40 申込
12:30				13:10 ストレッチポール 13:30							
13:00	13:00 ヨガ 山口 奈緒美										
13:30											
14:00											
14:30											
15:00											
15:30	<p>①7/29 (月) ~8/ 2 (金) ②8/ 5 (月) ~8/ 9 (金) ③8/19 (月) ~8/23 (金)</p>										
18:30	<p>左記日程につきまして、プールご利用時間が午前10:30~となります。(プール受付10:20~) また、スタジオプログラムは、通常10:00より実施致します。(9:45~入館) 皆様のご理解とご協力よろしくお願い致します。いつもありがとうございます。</p>										
19:00											
19:30	19:20 Hip Hop 70 別料					19:30 リラックスヨガ30 RIKAKO					
20:00	イチロー 20:30			20:00 ワンポイントスイム 木村 成寿 20:40	20:00 ボディシェイプ 50 佐藤 淳子 20:50	19:40 やさしいアクア 米加田 久美 20:20	20:00 楽しいエアロ 50 RIKAKO 21:00	20:00 ウォークエアロ 斉藤 明子 20:50	19:40 楽しいアクア 50 米加田 久美 20:30	20:00 楽しいエアロ 50 佐藤 淳子 20:50	19:40 水中シェイプ 緒方 20:20
20:30											
21:00											

**【クラスご参加における注意事項】**

- \* 定員制クラスもございます。あらかじめご了承ください。
- \* プログラム開始時間から10分を過ぎての参加は、体への負担を考慮しご遠慮いただきますようお願い致します。
- \* プール内では、貴金属、アクセサリ類は、はずして入水ください。
- \* 申込予約クラスは、レッスン終了翌日より受付致します。
- \* スタジオ定員制レッスンは、1時間前~1F受付にてチケットを配布致します。
- \* レッスン中の途中退場は、講師の進行妨げとなりますのでご遠慮ください。

**【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。

**夏期休館**  
8/12(月)~15(木)

**夏期スケジュール**  
2013年 7・8月