

# ながみねファミリーYMCA 成人プログラム一覧

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		
	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	スタジオ	プール	
10:00	10:00 アフターピクス	10:00 中級 スイム 池内	10:00 15名 チェア 宮本	10:00 スイム パラエティ 田尻	10:00 15名 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 井上	10:00 骨盤体操 宮本		10:00
10:30	エアロ 井川 みゆき	10:50		10:40 12名 パラエティ 田尻	10:30		10:40 お腹シェイプ 永尾	10:50	10:40		10:30
11:00	11:00		ストレッチボール 宮本	11:00 楽しいアクア 50	10:40 登録 ゆうゆう倶楽部 スタジオ	子ども プログラム ベビー スイミング	11:00 脚シェイプ 井上	11:00 水中シェイプ 竹下	10:50 はじめてエアロ 宮本	子ども プログラム ベビー スイミング	11:00
11:30	11:10 ダンベル&チューブ 井上	11:40 水中シェイプ 永尾	11:25 はじめてエアロ 宮本	11:50 楽しいアクア 50 斉藤 明子	11:30		11:40 ストレッチボール 井上	11:40	11:30 宮本 15名 ストレッチボール		11:30
12:00	11:50 ストレッチボール 井上	11:50 初級スイム 緒方	11:55	12:00 はじめてスイム 竹下	11:40 登録 ゆうゆう倶楽部 プール		12:00 15名 ポティシェイプ 50 坂田 智明	12:30 初級スイム 永尾	12:00 楽しいエアロ 50 樽井 希代子	12:00 楽しいアクア 50 福田 強志	12:00
12:30	12:30 ヨガ 60 山口 奈緒美	12:30	12:10 ダンスエアロ 50 大村 紗織	12:30	12:25		12:10 ポティシェイプ 50 坂田 智明	12:40 はじめてスイム 池内	12:50	12:50	12:30
13:00					12:45 JSA 60 山中 美紀			13:10		13:00 スイム ワンポイント 中村	13:00
13:30				13:30 福祉センター 水泳教室 (2コース)	13:45		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)		13:40 12名	13:30
14:00				14:30			14:30	14:30			14:00
14:30											14:30
15:00											15:00
15:30											15:30
18:30											18:30
19:00											19:00
19:30	19:20 登録 Hip Hop 70	19:45 水泳講習会			19:30 リラックスヨガ30 RIKAKO			19:40 楽しいアクア 50 米加田 久美		19:40 水中シェイプ 緒方由美子	19:30
20:00	イチロー	木村 成寿	20:00 ポティシェイプ 50 佐藤 淳子	20:00 ワンポイント 終崎 翔士	20:10 楽しいエアロ 50 RIKAKO	20:15 パラエティ アクア 30 木村 成寿	20:00 ウォークエアロ 50 斉藤 明子	20:30	20:00 楽しいエアロ 50 佐藤 淳子		20:00
20:30	20:30	登録 20:45	20:50	20:40	21:00	20:45	20:50		20:50		20:30
21:00											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。



## 【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。
- \* 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。  
(ただし、10:00開始クラスは、9:45より配布します。)
- \* 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。
- \* 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。
- \* プール内では、貴金属、アクセサリー類  
は、はずして入水ください。

## 【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10月～