

# ながみねファミリーYMCA 夏期プログラムスケジュール 7/28 (月) ~8/23 (金) \*3週間

	月		火		水		木		金			
	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 (60)	フリー 10:30~	10:00 (40)	フリー 10:30~	10:00 (40)	フリー 10:30~	10:00 (20)	フリー 10:30~	10:00 (40)	フリー 10:30~	10:00	
	アフターピクス 初級エアロ		ウェーブ ストレッチ		チェア		あしシェイプ 永尾 まりこ		骨盤体操			
10:30	井川 みゆき	10:30 (60)	宮本 信恵	10:30 (40)	宮本 信恵	〈こども〉 ベビー スイミング	10:30 (20)	10:30 (50)	宮本 信恵	〈こども〉 ベビー スイミング	10:30	
		水泳教室 (すいえい)		中級スイム			おなかシェイプ 永尾 まりこ	泳力アップ				
11:00		井上 真由美	10:50 (60)	井上 真由美	10:50 (20)				池内 奈美		10:50 (30)	
	11:15 (30)	定員 10名	カラダかえよう (たいそう)		ストレッチボール 宮本 信恵		15名	11:00 (20)			はじめてシェイプ 宮本 信恵	
11:30	ダンベル&チューブ		宮本 信恵		11:20 (30)		青竹ストレッチ 永尾 まりこ				11:30	
			定員 10名		はじめてエアロ				11:30 (20)			
12:00					宮本 信恵		11:30 (30)	11:30 (40)	宮本 信恵		12:00	
	11:55 (20)						ストレッチ&シェイプ 井上 真由美	水中シェイプ	15名			
	ストレッチボール 井上 真由美						11:50 (30)	竹下 奈穂子				
12:30	15名	12:15 (30)	12:10 (50)		12:00 (45)		12:10 (50)		12:00 (50)	12:00 (50)	12:30	
		パラエティスイム 池内 奈美			ZUMBA 45				楽しいエアロ	楽しい アクアピクス (パラエティ)		
	12:30 (60)		ウォークエアロ		鈴木 亜矢		ボディシェイプ	12:20 (30)	梅井 希代子	木村 成寿		
			小倉 みゆき				坂田 智明	初級スイム (ハタフライ)				
13:00	ヨガ							池内 奈美			13:00	
	山口 奈緒美	13:00 (30)			13:00 (60)				13:00 (40)			
		初級スイム (クロール・背泳)			JSA				中級スイム			
13:30		井上 真由美			山中 美紀				田尻 昌代		13:30	
							13:30 (60)					
14:00							ヨガ				14:00	
							原田 千恵					
14:30											14:30	
15:00	①7/28 (月) -8/1 (金) ②8/ 4 (月) -8/8 (金) ③8/19 (月) -23 (金)										15:00	
15:30	上記日程につきましては、プールご利用開始時間は、午前10:30~となります。(プール受付 10:20~) スタジオプログラムは、通常10:00~実施いたします。(受付 9:45~)										15:30	
■■夏期休館■■ 8/12(火)-8/15(金)												
19:30	19:20 (70)				19:30 (30)						19:30	
	やさしい HipHop				リラックス ヨガ RIKAKO							
20:00	ICHIRO		20:00 (50)	20:00 (30)			20:00 (45)	19:50 (40)		19:45 (60)	20:00	
			ボディシェイプ 50	パラエティスイム 兼瀬 穂宣				水中シェイプ		水泳教室 (夜)		
20:30			佐藤 淳子		20:10 (50)	20:15 (30)	ZUMBA 45 東 美岐	緒方 由美子	20:10 (50)	緒方 由美子	20:30	
					楽しいエアロ 50 RIKAKO	パラエティアクア 木村 成寿			ウォークエアロ 50 佐藤 淳子			
21:00											21:00	
21:30											21:30	

YMCA は大切な価値を育むプログラムに取り組んでいます



## 【クラスのご参加にあたって】

- \*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いたします。
- \*レッスンの途中退場は、講師の進行の妨けとなりますのでご遠慮ください。
- \*プール内では、貴金属、アクセサリ類は、はずして入水してください。
- \*定員制クラスもございます。チケットを1階受付でお取りください。(各クラス1時間前~)
- \*プールレッスンは、最大2コースとなります。

## 【登録制 レッスンについて】

- 【スタジオ】
- カラダかえよう (たいそう) 火曜 10:50~  
やさしいHipHop 月曜 19:20~
- 【プール】
- 水泳教室 (すいえい) 月曜 10:00~  
水泳教室 (夜) 金曜 19:45~
- 参加費 1クラス 1,080円 (追加料金)
- 詳しくは、受付までお尋ねください。

2014年 7・8月