

ながみねファミリーYMCA 成人プログラム一覧

	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)	10:00 (60)	10:00 (40)	10:00 (40)	10:00 (40)		10:00 (30)	10:00 (50)	10:00 (40)		10:00
10:30	フット コンディショニング エアロビクス 井川 みゆき	水泳教室 (すいえい) 井上 真由美 定員 10名	ウェーブ ストレッチ 宮本 信恵	中級スイム 井上 真由美	チェア 宮本 信恵		ストレッチ 竹下 奈穂子	泳力アップ 池内 奈美	骨盤体操 宮本 信恵		10:30
11:00			10:50 (60) カラダかえよう (たいそう) 宮本 信恵 定員 10名	11:00 (40) 水中シェイプ 永尾 まりこ	10:50 (20) ストレッチボール 宮本 信恵 15名	〈こども〉 ベビー スイミング 植田 小百合	10:40 (20) おなかシェイプ 永尾 まりこ	11:00 (40) 水中シェイプ 竹下 奈穂子	10:50 (30) はじめてエアロ 宮本 信恵	〈こども〉 ベビー スイミング 井上 真由美	11:00
11:30	11:15 (20) ストレッチボール 植田 小百合 15名				11:20 (30) はじめてエアロ 宮本 信恵		11:10 (30) ダンベル&チューブ 永尾 まりこ		11:30 (20) ストレッチボール 宮本 信恵 15名		11:30
12:00	11:45 (30) バランスボール 植田 小百合 10名	12:00 (30) パラエティスイム 池内 奈美		12:00 (30) 初級スイム (平泳ぎ) 竹下 奈穂子	12:00 (45) ZUMBA 45 鈴木 亜矢	12:10 (30) パラエティスイム 井上 真由美	11:50 (20) ストレッチボール 井上 真由美 15名		12:00 (50) 楽しいエアロ 樽井 希代子	12:00 (50) パラエティ アクアビクス 木村 成寿	12:00
12:30	12:30 (60) ヨガ 山口 奈緒美		ウォークエアロ 小倉 みゆき				12:25 (50) ボディシェイプ 坂田 智明	12:30 (30) 初級スイム (バタフライ) 池内 奈美			12:30
13:00		13:00 (30) 初級スイム (クロール・背泳) 井上 真由美			13:00 (60) JSA 山中 美紀	13:00 (30) 初級スイム (はじめて) 永尾 まりこ				13:00 (40) 中級スイム 田尻 昌代	13:00
13:30				13:30 (60) 福祉センター 水泳教室 (2コース) 緒方 由美子			13:30 (60) ヨガ 原田 千恵	13:30 (60) 福祉センター 水泳教室 (2コース) 池内 奈美			13:30
14:00											14:00
14:30											14:30
15:00											15:00
15:30											15:30
19:30	19:20 (70) やさしい HipHop ICHIRO				19:30 (30) リラックス ヨガ R I KAKO						19:30
20:00			20:00 (50) ボディシェイプ 50 佐藤 淳子	20:00 (30) パラエティスイム 兼瀬 穂宣	20:10 (50) 楽しいエアロ 50 R I KAKO	20:10 (40) パラエティ アクアビクス 木村 成寿	20:00 (45) ZUMBA 45 東 美岐		20:10 (50) ウォークエアロ 50 佐藤 淳子	19:45 (60) 水泳教室 (夜) 緒方 由美子	20:00
20:30											20:30
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10月～