

	月					火					水					木					
	A	B	体育室	成人	子ども	A	B	体育室	成人	子ども	A	B	体育室	成人	子ども	A	B	体育室	成人	子ども	
	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		
9:30																					30
10:00	10:00(40) やさしい エアロ 平野克美	10:20(30) 青竹ストレッチ 本迫		10:30(60) 水泳講習会 (有料) 山田 古嶋		10:00(50) 本極拳 水上千賀子					10:00(50) パワーヨガ 平野克美			10:30(30) 水中ウォーキング 古嶋 蘭		10:00(50) ウォーク エアロ 甲斐明美	10:10(40) ベアッシュヨガ 近藤			10:30 ベビースイミ ンク	10:00
30		10																			30
11:00	11:00(45) ZUMBA STEP 坂井満美	11:15(20) お腹シェイプ 松尾		11:45(30) フィンスイム 古嶋		11:05(40) やさしい ステップ 松江久美子	11:05(45) こつこつ ゆうゆう 宮崎				11:05(40) やさしい エアロ 松江久美子	11:15(30) ファンクショナル 植田	8	11:15(30) パラエティスイム 古嶋 蘭		11:05(50) 本極拳 佐々木典子	11:05(30) ウェーブストレッチ 本迫	10		11:45(30) はじめてクロール 関 かつい	11:00
30		10																			30
12:00	12:05(50) アロマヨガ 池田加与 子										12:00(50) ウォーク エアロ 松江久美子	12:00(20) お腹シェイプ 植田	10			12:10(45) fight TAKA			12:30(40) やさしい アキラ 甲斐明美	12:00	
30																					30
13:00	13:10(45) ZUMBA 上村祥子	13:15(30) 骨盤体操 本迫		13:30(40) パラエティ アキラ 小宮みゆき		13:00(50) ビューティ ベルヴィス 三沢礼子					13:05(50) ピラティス 満部貴子			13:15(50) 楽しい アキラ 田中裕子		13:15(50) リトモス 佐藤淳子	13:15(30) 骨盤体操 本迫	10		13:00	
14:00	14:15(60) fight					14:05(50) ピラティス 山下史子					14:15(45) fight SAYURI					14:20(30) ボール 土山	10			14:00	
30																					30
15:00	15:30(20) ストレッチボール 植田			15:30						15:30	15:15(20) ストレッチボール 松尾									15:30	15:00
30																					30
16:00				2コース 利用可					2コース 利用可						2コース 利用可				2コース 利用可		16:00
30																					30
17:00				子ども プログラム	子ども プログラム				子ども プログラム	子ども プログラム					子ども プログラム	子ども プログラム			子ども プログラム	子ども プログラム	17:00
30																					30
18:00				利用不可					利用不可						利用不可				利用不可		18:00
30																					30
19:00				2コース 利用可					2コース 利用可		19:00(50) ウォーク エアロ Sa-	19:20(20) お腹シェイプ 松尾	10						2コース 利用可		19:00
30	19:25(50) ボディ シェイプ 坂田智明	19:20(40) やさしい HIPHOP 小原朋浩		19:30(30) はじめてクロール 清水	19:10	19:20(45) ZUMBA 鈴木聖矢	19:30(30) ボール 植田	8	19:30(30) 水中ウォーキング 山田	19:10						19:30(50) 楽しい エアロ 山元 菜	19:30(30) ワークアウトシェイ プ 松尾	8		20:00(30) 水中ウォーキング 兼山	19:00
20:00	20:30(50) リトモス 佐藤淳子	20:10(50) HIPHOP 小原朋浩				20:30(50) ヨガ 吉川紀子					20:05(45) BLAST TAKA	20:00(50) フラダンス 高山静代	20			20:35(50) 骨盤調整 ヨガ 三沢 礼子			20:40(40) やさしい アキラ 山元 菜	20:00	
30													8								30
21:00											21:05(20) ストレッチボール 松尾		15	21:00(50) 泳力アップ							21:00
30																					30
22:00																					22:00
30																					30

	金					土					日					
	A	B	体育室	成人	子ども	A	B	体育室	成人	子ども	A	B	体育室	成人	子ども	
	スタジオ			プール		スタジオ			プール		スタジオ			プール		
9:30										9:45					30	
10:00	10:00(45)								2コース 利用可能	子ども プログラム					10:00	
30	バレットン 井川みゆき			10:30(60)											30	
11:00	11:00(50)	11:00(50)		水泳講習会 (有料) 古嶋 植田		11:00(45)			4コース 利用可能			11:00(45)			11:00	
30	ウォーク エアロ 花園容子	フットセラピー 井川みゆき	10			ヨガ 近藤						BLAST TAKA 20			30	
12:00	12:05(50)			パラエティスイム 植田		12:05(50)					12:00(15)			12:00		
30	ヨガ 吉川紀子					リトモス 佐藤達哉					お腹シェイプ 松尾			30		
13:00	13:10(45)	13:10(50)		水中ウォーキング 古嶋		13:15(45)					13:00(60)			13:00		
30	BLAST TAKA 20	JSA 磯貝由貴 子	10			ボル・ド・フラ 佐藤達哉					fight TAKA			30		
14:00	14:10(50)	14:15(30)		13:30(40)		14:15(50)					14:15(20)			14:00		
30	楽しい エアロ 隈部智子	ウェーブストレッチ 清水	10	アクア ピラティス 片田		楽しいエアロ 東貴美香					ストレッチボール 松尾	15		30		
15:00					15:30				利用不可	子ども プログラム				15:00		
30														30		
16:00				2コース 利用可										16:00		
30														30		
17:00				子ども プログラム	子ども プログラム									17:00		
30				利用不可										30		
18:00														18:00		
30				2コース 利用可						18:00				30		
19:00					19:10						<div>シェイプアップの方におすすめ</div> <div>筋力+シェイプアップの方におすすめ</div> <div>持久力+シェイプアップの方におすすめ</div> <div>筋力+リズムアップの方におすすめ</div> <div>リフレッシュ・リラックスの方におすすめ</div>				19:00	
30	19:30(45)			19:30(30)		19:30(45)		19:30(50)		30						
20:00	fight SHINYA			フィンスイム 松尾		fight SAYURI		楽しい アクア 米加田久美		20:00						
30	20:35(50)									30						
21:00	ピラティス 赤池利江子													21:00		
30														30		
22:00														22:00		
30														30		

⚠️ プログラム参加にあたって ⚠️

- ウォーミングアップ終了後の入室は体への負担を考慮いたしますのでご遠慮ください。開始10分
- 定員制レッスンはチケット受取り後、器具等をご準備ください。
- スタジオレッスンにおける事前の場所取りはご遠慮ください。
- レッスン終了後は、汗等のスリッパ防止の為、モップがけを行います。必ず一時退室のご協力をお願いします。
- プログラムは、都合により一部変更になる場合がございます。予めご了承ください。受付または掲示物をご確認ください。

- 定員制クラス  
レッスン開始10分前から受付前にてチケットを配布いたします。  
お一人様1枚とさせていただきます。



**むさしYMCA**  
**毎月20日休館日**  
～開館時間～  
月～金 9:30～22:30  
土 9:30～21:30  
日曜(祝日) 9:30～18:30  
※変更になる場合がございます。

TEL. 096-248-6334  
熊本YMCA 検索  
[www.kumamoto-ymca.or.jp](http://www.kumamoto-ymca.or.jp)

2016年10月～