

# 土佐堀YMCAウェルネスセンタータイムスケジュール

2019年4月からの  
スケジュールです。

時間	月		火		水		木		金		土		時間
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	
10:00													10:00
10:30	カラダすっきり ヨガ 10:15~11:15 <繁延>				いきいき体操 10:15~11:15 <繁延>						バレエストレッチ& ホディ コンディショニング 10:15~11:15 <はしの>		10:30
11:00													11:00
11:30													11:30
12:00	いきいき体操 11:30~12:30 <繁延>				おなかすっきり ピラティス 11:30~12:30 <繁延>						ヨガ&ピラティス 11:30~12:30 <清水>	バレーボール 11:30~13:00 (岡田)	12:00
12:30													12:30
13:00													13:00
13:30											キックボクササイズ 13:00~14:00 <下尾>	フリータイム 13:10~14:10	13:30
14:00					ZUMBA GOLD 13:30~14:30 <鈴江>		美姿勢 コンディショニング 13:30~14:30 <柴崎>						14:00
14:30	コンディショニング ピラティス 14:00~15:00 <早川>		歌声ひろば 毎月最終週 火曜 14:00~16:00 有料プログラム 500円						バレエストレッチ& ホディ コンディショニング 14:00~15:00 <はしの>				14:30
15:00							からだ改善 ヨガ 14:40~15:40 <柴崎>						15:00
15:30											太極拳 15:00~16:00		15:30
16:00													16:00
16:30										卓球 15:45~17:15			16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00	ZUMBA 18:30~19:30 <CHIHARU>	ウォールク ライミング &フリータイム 18:30~19:20	ボディメイク ファンクション 18:30~19:30 <南野>	ウォールク ライミング &フリータイム 18:30~19:20	ヨガ 18:30~19:30 <清水>		Street Dance 18:30~19:30 <安田>		パワーヨガ 18:30~19:30 <齋藤>				19:00
19:30													19:30
20:00	ベリーダンス 19:40~20:40 <Maco>	バスケット ボール 19:30~21:00 (友)	大人のフリー スタイルダンス 19:40~20:40 <春名>	バドミントン 19:30~21:00 (友)	バレエストレッチ& ホディ コンディショニング 19:40~20:40 <はしの>	バレーボール 19:30~21:00 (岡田)		バスケット ボール 19:30~21:00 (友)	おとなのJAZZ HIP HOP 19:40~20:40 <南野>	フットサル 19:30~21:00 (岡田)			20:00
20:30													20:30
21:00													21:00

卓球、  
バドミントン、  
ウォール  
クライミング、  
バスケットの  
シューティング  
など多目的に  
ご利用いただけ  
ます！

フリータイム  
体育館を多目的にご利用いただけます！  
ウォールクライミングがお勧め！

【Facebook】  
<https://www.facebook.com/osakaymcasportsclub/>  
いろいろな情報が載っているので、  
ぜひ見てください！！

\* 日程の変更は、スタジオ前の掲示板でご確認ください。 \* 急な変更につきましては、Facebookに掲載いたしますのでご確認ください。