

# 土佐堀YMCAウエルネスセンター タイムスケジュール

2021年10月1日からの

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>		産後ママのための骨盤 コンディショニングヨガ 10:00~11:00 <柴崎>				バレストレッチ& ボディコンデ ィョニング 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>						ピラティス 11:30~12:30 <穂田>	バレーボール 11:30~13:00	12:00
12:30													12:30
13:00													13:00
13:30					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>				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	コンディショニング ピラティス 14:00~15:00 <早川>												14:00
14:30													14:30
15:00													15:00
15:30													15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30	ZUMBA 18:15~19:15 <CHIHARU>	フリータイム 18:30~19:30			ボディメイク ファンクション 18:15~19:15 <南野>	フリータイム 18:30~19:30	ヨ ガ 18:15~19:15 <清水>	Street Dance 18:15~19:15 <安田>			パワーヨガ 18:15~19:15 <齋藤>		18:30
19:00													19:00
19:30	ベリーダンス 19:30~20:30 <maco>	バスケット ボール 19:30~21:00	バドミントン 19:00~20:30 ※2Fホール	大人のフリー スタイルダンス 19:30~20:30 <春名>	バレーボール 19:30~21:00		バレストレッチ& ボディコンデ ィョニング 19:30~20:30 <はしの>						19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00													21:00

フリータイムについて、  
体育館を多目的にご利用いただけます！

フリータイム  
について、  
体育館を多目的  
にご利用いただけ  
ます！



\*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。

Facebookページはこちら ⇒ <https://www.facebook.com/osakaymcasportsclub>

FacebookページQRコードはこちら ⇒