

# 南YMCA成人プログラム

## プール・スタジオプログラムタイムスケジュール 2019年4月～

水泳講習会は夏期、冬期、春期の休講期間がございます。別紙ご確認ください。

### ◆ジムフリーご利用時間

- ・月曜日～金曜日 10:00～21:00
- ・土曜日 10:00～13:30
- ※日曜・祝日は閉館しております。

### ◆プールフリーご利用時間

- ・月曜日～水曜日 10:00～14:00 / 18:00～21:00
- ・木曜日 9:00～14:00 / 18:00～21:00
- ・金曜日 9:00～11:30 / 18:00～21:00
- ・土曜日 9:00～10:00 / 12:15～13:30
- ※日曜・祝日は閉館しております

時間	月		火		水		木		金		土		
	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	スタジオ	プール	
9:00								◇水泳講習会 9:00～10:00				◇水泳講習会 9:00～10:00	9:00
9:30													9:30
10:00													10:00
10:30	★簡単ヨガ 10:30～11:30 (岩倉)				★ズンバゴールド 10:30～11:30 (鈴江)		★簡単ピラティス 10:30～11:30 (早川)		★ヨガティス 10:30～11:30 (大野)		★スタートピラティス 10:30～11:30 (早川)		10:30
11:00			★デトックスヨガ 10:30～11:30 (柴崎)										11:00
11:30													11:30
12:00						◇水泳講習会 12:00～13:00		◇水泳講習会 12:00～13:00		★からだリラックス 11:45～12:45 (小川)			12:00
12:30		☆アクアピクス 12:45～13:30 (浜野)											12:30
13:00													13:00
13:30													13:30
14:00			★からだ改善運動 14:00～15:00 (小川)										14:00
14:30	★ピラティス 14:30～15:15 (富岡)												14:30
15:00							★卓球 15:00～16:00						15:00
15:30	★バレエストレッチ 15:30～16:30 (はしの)												15:30
16:00					★ピラティス 16:00～17:00 (早川)								16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30								◇水泳講習会 19:15～20:15					19:30
20:00													20:00
20:30													20:30

【担当者が変更になる場合がございます。】

★マーク・・・ウエルネス会員・ファミリー会員対象フリープログラム

☆マーク・・・ウエルネス会員・ファミリー会員・フリー水泳会員対象フリープログラム

◇マーク・・・別途費用がかかります。

会員種別	ジムフリー利用	スタジオプログラム	プールフリー利用	プール講習会	土佐堀YMCA
ウエルネス会員	○	○	○	×	○
フリー水泳会員	×	×	○	×	×

○印・・・ご利用いただけます。別途費用はかかりません。×印・・・ご利用いただけますが、別途費用がかかります。