2024年度 横浜中央YMCAウエルネススポーツクラブ　成人プログラムスケジュール　2024年 4月～

月

- プール
  - フリースイミング 7:45～13:30
  - 水中体操 12:30–13:00 栗原/長嶋
  - ｼｮｰﾄｽｲﾑ（初級） 13:00–13:30 栗原/長嶋
  - レディース スイムA1 11:00–12:15 下山　貝原
  - レディース スイムA2 13:30–14:45 下山
  - スイム レッスンA 18:45–19:45 諸治
  - フリースイミング 18:45～21:00
- 3階スタジオ
  - ピラティス 9:00–9:50 阿部
  - コンバットムーブ 10:00–10:40 中野
  - フュージョン 10:50–11:50 中野
  - リフレッシュヨガ 12:00–13:00 坂詰
  - 骨盤底筋ｴｸｻｻｲｽﾞ 13:10–14:10 坂詰
  - テーマ別ピラティス 18:30–19:15 阿部
- 体育館
  - 脳いきいき体操A 10:00–11:00 田中 長嶋
  - トランポリンダイエット 19:15–20:15 西門/秋本
- マシン
  - 7:30
  - マシンルーム・フリーウエイト
  - 21:00

火

- プール
  - フリースイミング 7:45～10:00
  - アクア ｳｫｰｷﾝｸﾞB 9:30–10:15 注連
  - ｴﾝｼﾞｮｲｽｲﾑB 10:15–11:00 栗原
  - フリースイミング 12:15～13:45
  - ｼｮｰﾄｽｲﾑ（中級） 13:15–13:45 田中
  - フリースイミング 18:30～21:00
- 3階スタジオ
  - 初級 エアロ 9:15–10:00 大庭
  - ヨガ ベーシック 10:10–11:25 八島
  - はじめて ダンス 11:35–12:05 Tamao
  - HIP HOP 12:15–13:15 Tamao
  - リズミック ストレッチ 13:30–14:30 徳田
  - ﾊﾟｰｿﾅﾙｽｲﾑ 18:30–19:00 19:00–19:30 小菅
  - マスターズ 19:30–20:30 小菅
  - 骨盤底筋 ｴｸｻｻｲｽﾞ&ストレッチ 17:00–18:00 安田
  - ZUMBA 18:30ー19:30 sayaka
- 4階スタジオ
  - 顔の筋トレ 12:00–12:45 畠田
  - NEW！
- 体育館
  - ノルディックエクササイズ 11:00–11:45 水夫
  - 合気道 空手 18:00–20:00
- マシン
  - 7:30
  - マシンルーム・フリーウエイト
  - 21:00

水

- プール
  - フリースイミング 7:45～10:00
  - スイム レッスンC 9:00–10:00 田中
  - アクア ｳｫｰｷﾝｸﾞC 11:15–12:00 宇野
  - レディース スイムC 11:00–12:15 西野　貝原
  - アクアビクス 12:30–13:00 注連
  - フリースイミング 12:15～13:45
  - シニアスイムC 13:00–13:45 岩崎　注連
  - ﾊﾟｰｿﾅﾙｽｲﾑ 13:15–13:45 13:45–14:15 貝原
  - フリースイミング 18:30～21:00
- 3階スタジオ
  - 筋膜・セルフマッサージ 9:00–10:00 畠田
  - かんたんサーキット 10:10–11:10 中野
  - ピラティス＆体幹 11:15–12:15 中野
  - ズンバ 12:20–13:15 Tenco
  - 骨盤ストレッチ 13:25–14:25 Tamao
  - ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 19:00–19:30 岩崎
- マシン
  - 7:30
  - マシンルーム・フリーウエイト
  - 21:00

木

- プール
  - フリースイミング 7:45～13:45
  - ﾊﾟｰｿﾅﾙｽｲﾑ 11:15–11:45 11:45–12:15 小菅
  - アクアスイム 12:30–13:00 注連
  - シニア スイムD 13:00–13:45 注連
  - フリースイミング 18:30～21:00
- 3階スタジオ
  - スイム レッスンD ※中上級 9:00–10:00 小菅
  - からだほぐしヨガ 9:10–10:00 鶴岡
  - NEW！
  - レディース スイムD 10:00–11:15 向田　小菅
  - ムーブ＆ストレッチ 10:10–11:10 徳田
  - 骨盤調整 11:15–12:00 深谷
  - ﾋﾞｭｰﾃｨｰストレッチ 12:10–12:55 深谷
  - ヨガ 13:15–14:30 八島
- 4階スタジオ
  - ※5階502教室で実施
  - セルフ整体ヨガ 10:15–11:15 鶴岡
  - かんたん HIP HOP 11:20–12:05 Tamao
  - ロックダンス 12:15–13:15 Tamao
- 体育館
  - 脳いきいき体操D 10:00–11:00 齊藤
  - 合気道 空手 19:30–21:00
- マシン
  - 7:30
  - マシンルーム・フリーウエイト
  - 21:00

金

- プール
  - フリースイミング 7:45～11:00
  - アクアビクス 10:15–11:15 宇野
  - 水中体操 12:30–13:00 諸治/秋本
  - ｼｮｰﾄｽｲﾑ（初級） 13:00–13:30 岩崎/秋本
  - フリースイミング 12:15～13:30
  - フリースイミング 18:30～21:00
- 3階スタジオ
  - レディース スイムE 9:00–10:15 下山
  - コアトレーニング ストレッチ 9:15–10:15 寺井
  - 筋膜・セルフマッサージ 10:30–11:30 畠田
  - ヨガ ベーシック 11:40–12:40 里田
  - アーティストカバーダンス 12:50–13:35 Nagisa
  - キック ﾎﾞｸｻｻｲｽﾞ 13:45–14:30 Nagisa
  - Dキック 18:30–19:15 本多
  - スイム レッスンE 18:30–19:30 村松/高坂
  - マスターズ 19:30–20:15 岩崎
- 4階スタジオ
  - フラダンス 11:30–12:30 高橋
- マシン
  - 7:30
  - マシンルーム・フリーウエイト
  - 21:00

土

- プール
  - フリースイミング 7:45～10:00
  - スイム レッスンF 9:00–10:00 田中　下山
  - フリースイミング 18:30～20:30
- 3階スタジオ
  - のびのびヨガ 9:00–10:00 里田
  - しっかりヨガ 10:10–11:10 里田
  - 太極拳 11:20–12:50 内倉
  - フリー スタイルダンス 13:15–14:15 anna.
  - ボールルームダンス 14:30–16:30 澤野
  - ボールルームダンス 16:30–18:00 澤野
- マシン
  - 7:30
  - マシンルーム・フリーウエイト
  - 20:30
  - 21:00

日

- 3階スタジオ
  - かんたんピラティス 9:30–10:15 安田
  - ピラティス＆ストレッチ 10:20–11:20 安田
  - ボディメイクサーキット 11:30–12:30 徳田
- マシン
  - 9:30
  - マシンルーム・フリーウエイト
  - 14:00

時間変更

※会員区分によって利用できる時間が異なります
詳しくはパンフレットをご確認ください

【フリースイミング利用時間】

月曜日	7:45～13:30／18:45～21:00
火・水曜日	7:45～10:00／12:15～13:45／18:30～21:00
木曜日	7:45～13:45／18:30～21:00
金曜日	7:45～11:00／12:15～13:30／18:30～21:00
土曜日	7:45～10:00／18:30～20:30
日曜日	ご利用できません

【マシンルーム利用時間】

月曜日～金曜日	7:30～21:00
土曜日	7:30～20:30
日曜日	9:30～14:00

カラー：フリープログラム　　白：スクールクラス（有料）