

# 2023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

2023年7月～

月				火				水				木				金				土		日	
プール	3階 スタジオ	体育館	マシン	プール	3階 スタジオ	4階 スタジオ	体育館	マシン	プール	3階 スタジオ	マシン	プール	3階 スタジオ	4階 スタジオ	体育館	マシン	プール	3階 スタジオ	マシン	3階 スタジオ	マシン		
7:45~13:30 フリースイミング	9:00-9:50 ピラティス 阿部	10:00-10:40 コンバット ムーブ 中野	10:00-11:00 脳いきいき 体操A 曾根	7:45~10:00 フリースイミング	9:15-10:00 初級 エアロ 大庭	9:30-10:15 アクア ウォーキングB 注連	9:00-10:00 スイム レッスンC 田中	9:00-10:00 筋腹・セルフ マッサージ 畠田	7:45~10:00 フリースイミング	9:10-10:00 スイム レッスンD ※中上級 小菅	9:00-10:00 肩腰改善 ヨガ 鶴岡	7:45~13:45 フリースイミング	9:10-10:15 レディース スイムE 服部	9:15-10:15 コア トレーニング ストレッチ 寺井	10:00-11:15 レディース スイムD 向田 小菅	10:10-11:10 ムーブ& ストレッチ 徳田	10:15-11:15 ヨガ 鶴岡	10:00-11:00 脳いきいき 体操D 齊藤	7:45~11:00 フリースイミング	9:00-10:00 スイム レッスンF 田中 下山	9:00-10:00 のびのび ヨガ 里田	9:30-10:15 かんたん ピラティス 安田	9:30 マシン ルーム・フリー ウエイト
	11:00-12:15 レディース スイムA1 下山 貝原				10:50-11:50 フュージョン 中野																		
12:30-13:00 水中体操 栗原	12:00-13:00 リフレッシュ ヨガ 坂詰	13:10-14:10 骨盤底筋 エクササイズ 坂詰	マシ ンルーム・フリー ウエイト	12:15~13:45 フリースイミング	12:00-12:45 顔の筋トレ 畠田	12:15-13:15 HIP HOP Tamao	13:15-13:45 ショートスイム (中級) 田中	13:25-14:25 骨盤 ストレッチ Tamao	12:15~13:45 フリースイミング	12:30-13:00 アクア ピクス 注連	12:20-13:15 ズンバ Tenco	13:00-13:45 シニア スイムD 宇野	12:15-13:15 ロック ダンス Tamao	12:15-13:30 フリー スイミング	12:30-13:00 水中体操 山崎	13:00-13:30 ショートスイム (初級) 村松	11:40-12:40 ヨガ ベーシック 里田	11:30-12:30 フラダンス 高橋	12:15~13:30 フリースイミング	13:15-14:15 フリー スタイル ダンス anna.	13:15-14:15 キック ホクサイズ Nagisa	11:30-12:30 ボディメイク サーキット 徳田	14:00 マシン ルーム・フリー ウエイト
13:00-13:30 ショートスイム (初級) 栗原	13:30-14:45 レディース スイムA2 下山				12:00-12:45 顔の筋トレ 畠田					13:30-14:30 ストレッチ ヨガ 沖野	12:30-13:00 アクア ピクス 注連												
18:45~21:00 フリースイミング	18:30-19:45 スイム レッスンA 田中	19:15-20:15 トランポリン ダイエット 石川	マシ ンルーム・フリー ウエイト	18:30~21:00 フリースイミング	17:00-18:00 骨盤底筋 エクササイズ &ストレッチ 安田	18:30-19:30 パレ ットン Sayuri	18:30-19:30 パーソナル スイム 小菅	18:30-19:30 マスターズ 小菅	18:30~21:00 フリースイミング	18:00-20:00 合気道 空手	19:00-19:30 ファンクショナル トレーニング 栗原	18:30~21:00 フリースイミング	18:30-19:30 スイム レッスンE 影山	18:15-19:00 STRONG NATION MIHO	19:30-20:15 マスターズ 影山	19:30-21:00 合気道 空手	18:30~21:00 フリースイミング	18:30-19:30 スイム レッスンE 影山	18:30~21:00 フリースイミング	18:30~20:30 フリー スイミング	16:30-18:00 ポール ルーム ダンス 澤野	16:30-18:00 ポール ルーム ダンス 澤野	20:30 マシン ルーム・フリー ウエイト
	18:45-19:45 スイム レッスンA 田中				17:00-18:00 骨盤底筋 エクササイズ &ストレッチ 安田					18:00-20:00 合気道 空手	19:00-19:30 ファンクショナル トレーニング 栗原												

【フリースイミング利用時間】	【マシンルーム利用時間】
月曜日 7:45~13:30/18:45~21:00	月曜日~金曜日 7:30~21:00
火・水曜日 7:45~10:00/12:15~13:45/18:30~21:00	土曜日 7:30~20:30
木曜日 7:45~13:45/18:30~21:00	日曜日 9:30~14:00
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	

NEW!

カラー:フリープログラム 白:スクールクラス(有料)