

# 2024年度 横浜北YMCA プログラムスケジュール

2024/4/6



	月		火		水		木		金		土		日	
	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	スタジオ	プール	スタジオ
8:00														
8:30	フリースイミング		フリースイミング		フリースイミング		フリースイミング		フリースイミング		フリースイミング		フリースイミング	
9:00														
9:30														
10:00	レディース1 (スクール) 初中級・上級 9:30~10:45	※入室10:00~	レディース2 (スクール) 初中級・上級 9:30~10:45	※入室9:15~ ストレッチ 安田 9:30~10:00 ピラティス 安田 10:00~10:30	レディース3 (スクール) 初中級・上級 9:30~10:45	※入室9:00~ モーニングヨガ 深谷 9:15~10:00	レディース4 (スクール) 初級・中上級 9:30~10:45	※入室9:00~ ストレッチ 勝山 9:15~10:00	レディース5 (スクール) 初中級・上級 9:30~10:45	※入室9:15~ 背骨コンディショニング 坂詰 9:30~10:30	スイムレッスン6A (スクール) 初中級・上級 9:30~10:45		9:15 キッズスクール	
10:30	キッズスクール	ピラティス (スクール) 10:15~11:15 七海	アクアエクササイズ2 (スクール) 10:45~11:30	コアトレーニング 深谷 10:35~11:05	アクアエクササイズ3 (スクール) 10:45~11:30	骨盤体操 深谷 10:05~10:35	アクアエクササイズ4 (スクール) 10:45~11:30	ボディメイクヨガ 大竹 10:05~10:50	ストretch&スイム5 (スクール) 初級・中級・上級 10:45~12:00	初級ステップ 深谷 10:35~11:20	スイムレッスン6B (スクール) 初中級・上級 10:45~12:00	10:30	↓	
11:00														
11:30	アクアエクササイズ1 (スクール) 11:10~11:55	姿勢改善 七海 11:30~12:00	ベビースイミング											
12:00	フリースイミング	筋コンディショニング 七海 12:05~12:35	フリースイミング	ボクササイズ 齋藤 12:00~12:30	フリースイミング	ポリウッド 徳田 11:30~12:30	ベビースイミング	NEW	フリースイミング	NEW	キッズスクール			
12:30	ワンポイントレッスン 12:30~12:50		ワンポイントレッスン 12:30~12:50	ヨガ 齋藤 12:35~13:20	ワンポイントレッスン 12:30~12:50	若見えボディ 徳田 12:30~13:30	フリースイミング		ワンポイントレッスン 12:30~12:50	ピラティス 影浦 12:20~13:20	ワンポイントレッスン 12:30~12:50			
13:00		ピラティス 安田 12:40~13:40												
13:30														
14:00														
14:30														
15:00														
15:30	キッズスクール		キッズスクール											
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	18:45 フリースイミング	ストレッチ & トレーニング 多田 19:00~20:00	18:45 フリースイミング	ZUMBA 濱口 19:00~20:00	18:45 フリースイミング	ヨガ 多田 18:45~19:30	18:45 フリー スイミング	NEW スイムレッスン (スクール) 初級~上級 18:45~20:00	ZUMBA 大原 19:00~20:00	18:45 フリースイミング	NEW HIP-HOP 川瀬 19:00~20:00	18:45 フリースイミング		
19:30														
20:00														
20:30														

※ (スクール) 表示のクラスは、別途申し込みが必要なクラスです。  
 ※クラブメンバー登録の方はフリープログラムに自由にご参加いただけます。時間になりましたら各エリアにお越しください。  
 ※スタジオへの入室はプログラム開始15分前からとなります。  
 (日曜日のみ20分前から入室となります)  
 注1) ママヨガは、日程が限定されていますので、別途ママヨガの案内をご確認ください。事前にご予約が必要です。