

# 土佐堀YMC A ウェルネスセンタータイムスケジュール

2024年5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>						バレエストレッチ & ボディコンディショニング 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											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					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>				14:00
14:30	コンディショニング ピラティス 14:00~15:00 <早川>												14:30
15:00													15:00
15:30								からだ改善 ヨガ 14:40~15:40 <柴崎>				卓球、 バドミントン、 バスケのシュ ーティングなど多 目的にご利用して いただけます！	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 <CHI HARU>		ボディメイク ファンクション 18:15~19:15 <南野>		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		フリータイム 18:45~19:30		フリータイム 18:45~19:30									19:00
19:30													19:30
20:00	ベリーダンス 19:30~20:30 <Maco>	バレーボール 19:30~21:00	大人のフリー スタイルダンス 19:30~20:30 <春名>	バスケット ボール 19:30~21:00	バレエストレッチ & ボディコンディショニング 19:30~20:30 <はしの>			バスケット ボール 19:30~21:00		おとなのJAZZ HIP HOP 19:30~20:30 <南野>	フットサル 19:30~21:00		20:00
20:30													20:30
21:00													21:00

フリータイム  
体育館を多目的にご利用いただけます！



【Facebook  
QRコード】

いろいろな情報が載っているので、  
ぜひ見てください！！

\* 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。