

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 2020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 10:00～21:00
 ・土曜日 10:00～18:00
 ◆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 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		★デトックスヨガ		★ズンバゴールド		★簡単ピラティス		★ヨガティス		★スタートピラティス		10:30
11:00	10:30～11:30 (岩倉)		10:30～11:30 (柴崎)		10:30～11:30 (鈴江)		10:30～11:30 (早川)		10:30～11:30 (大野)		10:30～11:30 (早川)		11:00
11:30													11:30
12:00													12:00
12:30							◇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)		12:30
13:00													13:00
13:30													13:30
14:00													14:00
14:30													14:30
15:00													15:00
15:30	★バレエストレッチ												15:30
16:00	15:30～16:30 (はしの)												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													19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00													21:00

【 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・・・別途費用がかかります。

※マーク・・・月ごと日程が変わります。毎月の日程をご確認ください。

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。