

# 2011.1 みなとYMCAスタジオ・プールタイムスケジュール MINATO YMCA Time schedule

	月/MON			火 TUE	水/WED			木/THU			金/FRI			土/SAT			日/SUN				
	スタジオ	ジム	プール		スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール		
10:00	10:10 モーニング エクササイズ 畑間 20			休館日  (CLOSED)	10:10 モーニング エクササイズ 野口 20			10:10 モーニング 椅子体操 繁延 30			10:10 モーニング エクササイズ 繁延 20			10:00			アクティブ 水中運動 志田 登録制	10:10 モーニング エクササイズ 宮本 20			
11:00	10:45				10:30 スイミング 中級 60 (有料)			10:30 スイミング 上級 60 (有料)			10:30 スイミング 上級 60 (有料)			10:30				10:40 ストレッチ 宮本 30			
11:00	11:10 弾むエアロ 小坂 45				10:45			10:50			10:45			11:00	ピラティス 清水 45			《館外プログラム》 /ルディックウォーキング 土曜日10:30~12:10 (前日まで要予約)	11:00		
12:00	11:45				11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30		
12:00	11:45				11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30		
12:00	11:45				11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30		
12:00	11:45				11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30		
12:00	11:45				11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30		
12:00	11:45				11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30		
12:00	11:45				11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30		
12:00	11:45				11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30		
12:00	11:45				11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30		
12:00	11:45				11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30		
12:00	11:45				11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30		
12:00	11:45				11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30		
12:00	11:45				11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30		
12:00	11:45				11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30		
12:00	11:45				11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30		
12:00	11:45				11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30		
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45				11:30			
12:00	11:45			11:40			11:45			11:45			11:30	歩くエアロ 岩倉 45							