

2012年度 成人ウエルネスプログラム一覧表

京都YMCAウエルネスセンター

		月			火			水			木			金			土				
		プール	マナホール	マシンルーム	プール	マナホール	マシンルーム	プール	マナホール	マシンルーム	プール	マナホール	マシンルーム	プール	マナホール	マシンルーム	プール	マナホール	マシンルーム		
7:15																				7:15	
7:30	早朝			いきいき健康教室 山本																7:30	
7:40																				7:40	
8:00																				8:00	
9:30	朝																			9:30	
9:40																				9:40	
9:45																				9:45	
10:00								アドバイス												10:00	
10:10				いきいき健康教室 ぼっけ				こにたん			いきいき健康教室 るいりい			いきいき健康教室 るいりい				いきいき健康教室 山本			10:10
10:15																				10:15	
10:30																				10:30	
10:50																				10:45	
11:00			水泳講習会 みいこ			水中健康教室 せつちゆう	樹林気功(有料) 伴仲														11:00
11:15																					
11:30		アドバイス みいこ			水泳講習会 せつちゆう															11:30	
11:45																				11:45	
12:00																				12:00	
12:10																				12:10	
12:15																				12:15	
13:30	午後																			13:30	
14:00																					14:00
15:00																				15:00	
17:00	夜																			17:00	
18:00																					18:00
18:15																					18:15
18:30																					18:30
19:00																					19:00
19:15																					19:15
19:30			水泳講習会 せつちゆう			水中健康教室 山本															19:30
19:45																				19:45	
20:00																				20:00	
20:15																				20:15	
20:30																				20:30	

* 上記プログラムは都合により休講または、変更する場合がございます。

樹林気功は火曜・金曜・土曜で各曜日、月2回行っています。