

2017年度 五月山体育館教室（3期） マンスリーパス・フリーチケット利用可能クラス

2017年10月～12月

曜日	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			
	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	
9:30	リ・メイク ヨガ																		
10:00	10:00 ヨガ	10:00 成人水泳 (中級)		10:00 ジャズ体操	10:00 成人水泳 (初級) ①		10:00 キックボクシング エクササイズ ②	10:00 親子水泳 ② 6ヶ月～3歳 児		10:00 コンディショニング エアロ	10:30 アクアビクス ①		10:00 ラテン エアロ	10:00 成人水泳 (初心者)		10:00 ヨガ ③		9:30 成人 バドミントン 教室 ②	
10:30	10:45 筋トレ エアロ																		
11:00		11:15 ヨガ ①		11:15 やさしい エアロビクス	11:15 親子水泳 ① 6ヶ月～3歳 児		11:15 アロマ ストレッチ	11:15 水中 健康教室 ②		11:15 フラダンス①			11:15 フラダンス②	11:30 アクアビクス ②		11:15 ヨガ ④		10:30 成人水泳 (初級) ②	11:15 小学校 高学年 バドミントン 4～6年生
12:00		12:30 キックボクシング エクササイズ ①		12:30 さわやか 体操② 50歳以上			12:30 スロー エクササイズ						12:30 パワーヨガ ②						
13:00		13:45 さわやか 体操① 50歳以上		13:45 高齢者軽 トレーニング 60歳以上		14:00 成人 バドミントン 教室 ①	13:45 エアロ & ストレッチ						13:45 健康体操						
13:30							15:00 リラックス ヨガ ①						15:00 リラックス ヨガ ②						
14:00		15:15 幼児水泳① 4～6歳		15:15 幼児水泳② 4～6歳	15:15 幼児水泳③ 4～6歳		15:15 幼児水泳④ 4～6歳		15:15 幼児水泳⑤ 4～6歳				15:15 幼児水泳⑥ 4～6歳						
14:30		16:00 小学生初級 ①		16:00 小学生初級 ②	16:00 小学生初級 ③		16:00 小学生初級 ④		16:00 小学生初級 ⑤				16:00 小学生初級 ⑥						
15:00		16:30 小学生中級 ①		16:30 小学生中級 ②	16:30 小学生中級 ③		16:30 小学生中級 ④		16:30 小学生中級 ⑤				16:30 小学生中級 ⑥						
15:30		17:00 小学生中級 ①		17:00 小学生中級 ②	17:00 小学生中級 ③		17:00 小学生中級 ④		17:00 小学生中級 ⑤				17:00 小学生中級 ⑥						
16:00		17:30 小学生中級 ①		17:30 小学生中級 ②	17:30 小学生中級 ③		17:30 小学生中級 ④		17:30 小学生中級 ⑤				17:30 小学生中級 ⑥						
16:30		18:00 小学生中級 ①		18:00 小学生中級 ②	18:00 小学生中級 ③		18:00 小学生中級 ④		18:00 小学生中級 ⑤				18:00 小学生中級 ⑥						
17:00		18:30 小学生中級 ①		18:30 小学生中級 ②	18:30 小学生中級 ③		18:30 小学生中級 ④		18:30 小学生中級 ⑤				18:30 小学生中級 ⑥						
17:30		19:00 小学生中級 ①		19:00 小学生中級 ②	19:00 小学生中級 ③		19:00 小学生中級 ④		19:00 小学生中級 ⑤				19:00 小学生中級 ⑥						
18:00		19:30 小学生中級 ①		19:30 小学生中級 ②	19:30 小学生中級 ③		19:30 小学生中級 ④		19:30 小学生中級 ⑤				19:30 小学生中級 ⑥						
18:30		20:00 小学生中級 ①		20:00 小学生中級 ②	20:00 小学生中級 ③		20:00 小学生中級 ④		20:00 小学生中級 ⑤				20:00 小学生中級 ⑥						
19:00		20:30 小学生中級 ①		20:30 小学生中級 ②	20:30 小学生中級 ③		20:30 小学生中級 ④		20:30 小学生中級 ⑤				20:30 小学生中級 ⑥						
19:30							19:30 スイム 4泳法 ①		19:30 パワーヨガ ①				19:30 ヨガ ②	19:30 スイム4泳法 ②マスターズ					
20:00																			
20:30																			

★ フリーチケット
マンスリーパス
受講可能教室

教室申込み状況により
受講可能教室を変更する
場合があります。