２０２１年度　第１期　フリーチケット・マンスリーパス受講可能教室

曜日	日曜日	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			曜日
場所	スタジオ	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	場所
9:30	9:30 リ・メイク ヨガ																		9:00 成　人 バドミントン ②	9:30
10:00		10:00 カロリーバスター	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	10:15 親子水泳 ② ６ヶ月～３歳児	10:00 卓球教室 初級～中級	10:00 コンディショニング エアロ			10:00 ラテン エアロビクス	10:00 成人水泳 初　心　者		10:00 ヨ　ガ ③	10:30 成人水泳 初　級　②		10:00
10:30	10:45 筋トレ エアロ																			10:30
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	11:30 水中健康 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		11:15 ヨ　ガ ④		11:15 小学校 高学年 バドミントン	11:00
11:30																				11:30
12:00		12:30 キックボクシング エクササイズ ①	12:30 水中健康 ①		12:30 さわやか 体操 ②			12:30 スロー エクササイズ						12:30 パワーヨガ ②						12:00
12:30										13:00 卓球教室 中級～上級										12:30
13:00																				13:00
13:30		13:45 さわやか 体　操 ①			13:45 高齢者軽 トレーニング		13:30 成　人 バドミントン ①	13:45 エアロ & ストレッチ						13:45 健康体操						13:30
14:00																		☆フリーチケット・ マンスリーパス 受講可能教室		14:00
14:30																				14:30
15:00			15:15 幼児水泳 ①			15:15 幼児水泳 ②		15:00 リラックス ヨ　ガ ①	15:15 幼児水泳 ③			15:15 幼児水泳 ④		15:00 リラックス ヨ　ガ ②	15:15 幼児水泳 ⑤					15:00
15:30					15:30 骨盤体操															15:30
16:00				16:00 体操教室			16:00 フットサル 低学年①			16:00 フットサル 低学年②	16:30 ヒップホップ ジュニア	16:30 小学生初級 ④	16:00 トランポリン 低学年①			16:00 トランポリン 低学年③				16:00
16:30		16:30 小学生初級 ①				16:30 小学生初級 ②		16:30 小学生初級 ③							16:30 小学生初級 ⑤					16:30
17:00				チャレンジ 体操教室			フットサル 高学年①			フットサル 高学年②			トランポリン 低学年②			トランポリン 高　学　年		☆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。		17:00
17:30		小学生中級 ①				小学生中級 ②		小学生中級 ③				小学生中級 ④			小学生中級 ⑤					17:30
18:00																				18:00
18:30																				18:30
19:00																				19:00
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					19:30
20:00																				20:00
20:30																				20:30