

2022年度 第2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		
	スタジオ	プール	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 初心者初級 バドミントン ②	9:30	
10:00			10:00 カリバーナ			10:00 ジャズ 体操			10:00 キックボクシング エクササイズ ②		10:00 卓球教室 初級～中級	10:00 コンテ イヨング エアロ		10:00 ラテン エアロビクス				10:00 ヨガ ③				10:00	
10:30																						10:30	
11:00	10:45 筋トレ エアロ																					11:00	
11:30			11:15 ヨガ ①			11:15 やさしい エアロビクス			11:15 アロマ ストレッチ			11:15 フラダンス ①		11:15 フラダンス ②				11:15 ヨガ ④			11:15 小学校 高学年 初心者初級 バドミントン	11:30	
12:00																						12:00	
12:30			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			12:30 スロー エクササイズ					12:30 パワーヨガ ②								12:30	
13:00																						13:00	
13:30								13:30 成人 初心者初級 バドミントン ①			13:00 卓球教室 中級～上級			13:45 健康体操									13:30
14:00			13:45 さわやか 体操 ①			13:45 高齢者軽 トレーニング			13:45 エアロ & ストレッチ													14:00	
14:30																						14:30	
15:00									15:00 リラックス ヨガ ①					15:00 リラックス ヨガ ②								15:00	
15:30						15:30 骨盤体操																15:30	
16:00			16:00 YMCA キッズスポーツ 幼稚園 年中～年長 体操教室 1年～6年					16:00 フットサル 低学年①		16:00 フットサル 低学年②				16:00 トランポリン 低学年①								16:00	
16:30											16:30 フットサル 高学年②	16:30 ヒップホップ ジュニア 小学生										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 パワーヨガ ①		19:30 ヨガ ②								19:30	
20:00																						20:00	
20:30																						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。