２０２２年度　第２期スタジオ・アリーナ教室　第３期プール教室　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	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 カロリーバーナー	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 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 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 初心者初級 バドミントン	11:00
11:30																					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 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						12:30
13:00											13:00 卓球教室 中級～上級										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 初心者初級 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																					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			15:15 幼児水泳 ①			15:30 骨盤体操	15:15 幼児水泳 ②			15:15 幼児水泳 ③			15:15 幼児水泳 ④			15:15 幼児水泳 ⑤			☆フリーチケット・マンスリーパス 受講可能教室		15:30
16:00			16:00 YMCA キッズスポーツ 幼稚園 年中～年長				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 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 ヒップホップ ジュニア 小学生	16:30 小学生初級 ④			16:30 小学生初級 ⑤					16:30
17:00			体操教室 1年～6年				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					17:00
17:30																			☆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。			17:30
18:00			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					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 マスターズ スイム４泳法②					19:30
20:00																					20:00
20:30																					20:30