

2022年度 第3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	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 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'イヨング 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							11:00														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	成人 初心者初級 バドミントン ③	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			11:00	
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		13:00 卓球教室 中級～上級			12:30 パワーヨガ ②								12:30
13:00																						13:00
13:30								13:30														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		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								14:00
14:30																						14:30
15:00									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			☆フリーチケット・ マンスリーパス 受講可能教室			15:00	
15:30			15:15 幼児水泳 ①		15:30 骨盤体操	15:15 幼児水泳 ②																
16:00					16:00 YMCA			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②		16:00 トランポリン 低学年③					16:00	
16:30			16:30 小学生初級 ①		16:00 キッズスポーツ 幼稚園 年中～年長 体操教室 1年～6年	16:30 小学生初級 ②		16:00 フットサル 高学年①		16:30 小学生初級 ③		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 小学生初級 ④		16:30 小学生初級 ⑤					16:30	
17:00																						17:00
17:30			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 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 マスターズ スイム4泳法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。