

2022年度 第4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 | リ・メイク ヨガ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9:30 |
| 10:00 | | 10:00 | 10:00 | | 10:00 | 10:00 | | 10:00 | 10:00 | | 10:00 | 10:00 | | 10:00 | 10:00 | | 10:00 | | | | 10:00 |
| 10:30 | | 加リーパー | 成人水泳 (中級) | | ジャズ 体操 | 成人水泳 (初級) ① | | 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 | 卓球教室 初級~中級 | コデイイヨウナ エアロ | | ラテン エアロビクス | 成人水泳 (初心者) | | ヨガ ③ | | | | 10:30 |
| 11:00 | 10:45 筋トレ エアロ | | | | | | 11:00 | | | | | | | | | | | | | | 成人水泳 (初級) ② |
| 11:30 | | 11:15 | ヨガ ① | | 11:15 | やさしい エアロビクス | 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 | ヨガ ④ | | | | 11:15 |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11:30 |
| 12:30 | | 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 | フラダンス ② | 11:30 | アロマ ビクス | | | 11:30 |
| 13:00 | | 12:30 | キックボクシング エクササイズ ① | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12:00 |
| 13:30 | | | | | | | | | | | 卓球教室 中級~上級 | | | | | | | | | | 12:30 |
| 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 | | | | | | | | | | | 13:00 |
| 14:30 | | | | | | | | 13:30 | 成人 初心者初級 バドミントン ① | | | | | | | | | | | | 13:30 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14:00 |
| 15:30 | | 15:15 | 幼児水泳 ① | | 15:30 | 骨盤体操 | | | 15:00 | リラククス ヨガ ① | 15:15 | 幼児水泳 ③ | | | | | | | | | 14:30 |
| 16:00 | | 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 | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 16:30 | | 16:30 | 小学生初級 ① | | | | | | 16:00 | フットサル 低学年② | | | | | | | | | | | 15:30 |
| 17:00 | | | | | | | | | 16:30 | フットサル 高学年② | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 17:30 | | | 小学生中級 ① | | | | | | 16:30 | フットサル 高学年① | | | | | | | | | | | 16:30 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17:30 |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:30 |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19:00 |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19:30 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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。