２０２３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	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	z
9:30	9:30 リ・メイクヨガ										9:15 卓球教室①（初級）									9:00 成人初心者初級バドミントン③	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 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										11:00 卓球教室②（中級）										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	11:00 成人初心者初級バドミントン①	11:15 アロマストレッチ	11:30 水中健康②		11:15 フラダンス			11:15 トータルエクササイズ	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
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②	13:45 エアロ＆ストレッチ		13:30 卓球教室③（上級）				13:45 健康体操						13:30
14:00																					14:00
14:30																					14:30
15:00				15:15 幼児水泳①			15:15 幼児水泳② 若狭		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						15:30 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				16:00 フットサル低学年①			16:00 フットサル低学年②										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										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																		☆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。			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 尾崎 スイム４泳法②					19:30
20:00																					20:00
20:30																					20:30