

## 2023年度 第3期フリーチケット・マンズ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	リ・メイク																					9:30
10:00	ヨガ		10:00	10:00		10:00	10:00		10:00			10:00			10:00	10:00		10:00				10:00
10:30			10:00	10:00		10:00	10:00		10:00	10:15		10:00			10:00	10:00		10:00				10:30
11:00	10:45																					11:00
11:30	筋トレ エアロ		11:15			11:15	11:15		11:15			11:15			11:15			11:15				11:30
12:00			11:15			11:15	11:15		11:15	11:30		11:15			11:15			11:15				12:00
12:30			12:30	12:30		12:30			12:30			12:30			12:30			12:30				12:30
13:00			12:30	12:30		12:30			12:30			12:30			12:30			12:30				13:00
13:30			13:45			13:45			13:45			13:45			13:45			13:45				13:30
14:00			13:45			13:45			13:45			13:45			13:45			13:45				14:00
14:30			15:00			15:00			15:00			15:00			15:00			15:00				14:30
15:00			15:15			15:15			15:15			15:15			15:15			15:15				15:00
15:30			15:15			15:15			15:15			15:15			15:15			15:15				15:30
16:00			16:00			16:00			16:00			16:00			16:00			16:00				16:00
16:30			16:30			16:30			16:30			16:30			16:30			16:30				16:30
17:00			16:30			16:30			16:30			16:30			16:30			16:30				17:00
17:30			16:30			16:30			16:30			16:30			16:30			16:30				17:30
18:00			16:30			16:30			16:30			16:30			16:30			16:30				18:00
18:30			16:30			16:30			16:30			16:30			16:30			16:30				18:30
19:00			16:30			16:30			16:30			16:30			16:30			16:30				19:00
19:30			19:30			19:30			19:30			19:30			19:30			19:30				19:30
20:00			19:30			19:30			19:30			19:30			19:30			19:30				20:00
20:30			19:30			19:30			19:30			19:30			19:30			19:30				20:30

☆フリーチケット・マンズリーパス  
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。