

2023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 | 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 | | | 10:00 | | | 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 | | | 11:15 | | | 11:15 | | | 11:15 | | | | 12:00 |
| 12:30 | | | 12:30 | 12:30 | | 12:30 | 12:30 | | 12:30 | | | 12:30 | | | 12:30 | | | 12:30 | | | | 12:30 |
| 13:00 | | | 12:30 | 12:30 | | 12:30 | 12:30 | | 12:30 | | | 12:30 | | | 12:30 | | | 12:30 | | | | 13:00 |
| 13:30 | | | 13:45 | | | 13:45 | | | 13:30 | | | 13:30 | | | 13:30 | | | 13:30 | | | | 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 | | | 16:30 | | | 16:30 | | | 16:30 | | | 16:30 | | | 16:30 | | | 16:30 | | | | 19:30 |
| 20:00 | | | 16:30 | | | 16:30 | | | 16:30 | | | 16:30 | | | 16:30 | | | 16:30 | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | 16:30 | | | 16:30 | | | 16:30 | | | 16:30 | | | 16:30 | | | 16:30 | | | | 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。