

2023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	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	成人水泳 (中級)		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	成人水泳 (初心者)		10:00	成人水泳 (初級) ③			10:00
10:45	筋トレ エアロ																					10:30
11:00			11:15	ヨガ ①		11:15	やさしい エアロビクス		11:00			11:15	アロマ ストレッチ		11:00	卓球教室② (中級)		11:15	成人水泳 (初級) ②			11:00
11:30						11:15	親子水泳① 6ヶ月～3歳児		11:30	成人 初心者初級 バドミントン ①		11:30	水中健康 ②		11:15	フラダンス		11:15	成人水泳 (初級) ②			11:15
12:00			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	卓球教室③ (上級)		12:30	成人水泳 (初級) ②			11:30
13:00			13:45	さわやか 体操 ①		13:45	高年齢者 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		13:45	健康体操		13:45	成人水泳 (初級) ②			11:30
13:30			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		15:00	健康体操		15:00	成人水泳 (初級) ②			12:00
14:00			16:00	YMCA キッズスポーツ 幼稚園 年中～年長		16:00	骨盤体操		16:00	フットサル 低学年①		16:00	フットサル 低学年②		16:00	健康体操		16:00	成人水泳 (初級) ②			12:30
14:30			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	小学生初級④		16:30	健康体操		16:30	成人水泳 (初級) ②			13:00
15:00			17:00	小学生中級 ①		17:00	小学生中級 ②		17:00	小学生中級 ③		17:00	小学生中級 ④		17:00	健康体操		17:00	成人水泳 (初級) ②			13:30
15:30			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	健康体操		17:30	成人水泳 (初級) ②			14:00
16:00			18:00	小学生中級 ①		18:00	小学生中級 ②		18:00	小学生中級 ③		18:00	小学生中級 ④		18:00	健康体操		18:00	成人水泳 (初級) ②			14:30
16:30			18:30	小学生中級 ①		18:30	小学生中級 ②		18:30	小学生中級 ③		18:30	小学生中級 ④		18:30	健康体操		18:30	成人水泳 (初級) ②			15:00
17:00			19:30	小学生中級 ①		19:30	小学生中級 ②		19:30	小学生中級 ③		19:30	小学生中級 ④		19:30	健康体操		19:30	成人水泳 (初級) ②			15:30
17:30			20:00	小学生中級 ①		20:00	小学生中級 ②		20:00	小学生中級 ③		20:00	小学生中級 ④		20:00	健康体操		20:00	成人水泳 (初級) ②			16:00
18:00			20:30	小学生中級 ①		20:30	小学生中級 ②		20:30	小学生中級 ③		20:30	小学生中級 ④		20:30	健康体操		20:30	成人水泳 (初級) ②			16:30
18:30			20:30	小学生中級 ①		20:30	小学生中級 ②		20:30	小学生中級 ③		20:30	小学生中級 ④		20:30	健康体操		20:30	成人水泳 (初級) ②			17:00
19:00			20:30	小学生中級 ①		20:30	小学生中級 ②		20:30	小学生中級 ③		20:30	小学生中級 ④		20:30	健康体操		20:30	成人水泳 (初級) ②			17:30
19:30			20:30	小学生中級 ①		20:30	小学生中級 ②		20:30	小学生中級 ③		20:30	小学生中級 ④		20:30	健康体操		20:30	成人水泳 (初級) ②			18:00
20:00			20:30	小学生中級 ①		20:30	小学生中級 ②		20:30	小学生中級 ③		20:30	小学生中級 ④		20:30	健康体操		20:30	成人水泳 (初級) ②			18:30
20:30			20:30	小学生中級 ①		20:30	小学生中級 ②		20:30	小学生中級 ③		20:30	小学生中級 ④		20:30	健康体操		20:30	成人水泳 (初級) ②			19:00
20:30			20:30	小学生中級 ①		20:30	小学生中級 ②		20:30	小学生中級 ③		20:30	小学生中級 ④		20:30	健康体操		20:30	成人水泳 (初級) ②			19:30
20:30			20:30	小学生中級 ①		20:30	小学生中級 ②		20:30	小学生中級 ③		20:30	小学生中級 ④		20:30	健康体操		20:30	成人水泳 (初級) ②			20:00
20:30			20:30	小学生中級 ①		20:30	小学生中級 ②		20:30	小学生中級 ③		20:30	小学生中級 ④		20:30	健康体操		20:30	成人水泳 (初級) ②			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。