２０２４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	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 カロリーパーナー	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 エアロ＆ストレッチ 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 ②			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 エアロ＆ストレッチ ①																			10:30
11:00		11:15 ヨ ガ ①	11:30 水中健康 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	11:00 卓球教室②（中級）	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 小学校高学年 初心者初級 バドミントン	11:00
11:30																	ヨガ ④			11:30
12:00																				12:00
12:30		12:30 キックボクシング エクササイズ			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 コンディショニング エアロ ①		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								15:00 リラックスヨガ ①						15:00 リラックスヨガ ②						15:00
15:30			15:15 幼児水泳①		15:30 骨盤体操	15:15 幼児水泳②			15:15 幼児水泳③			15:15 幼児水泳④			15:15 幼児水泳⑤					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							☆フリーチケット・マンスリーパス受講可能教室			16:00
16:30			16:30 小学生初級①			16:30 小学生初級②	16:30 エヴェッサバスケ Ⅰ		16:30 小学生初級③		16:30 ジュニアダンス 1年生～6年生	16:30 小学生初級④	16:30 サンバーズ Jrバレーボール ①		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					17:30
18:00							エヴェッサバスケ Ⅱ						サンバーズ Jrバレーボール ②				☆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							エヴェッサバスケ Ⅲ													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 スイム ４泳法 ②					19:30
20:00																				20:00
20:30																				20:30