２０２４年度　第２期　スタジオ・アリーナ　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 ｶﾛﾘｰﾊﾞｰﾅｰ			10:00 ジャズ体操			10:00 エアロ＆ストレッチ ②			10:00 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ エアロ ②			10:00 ラテン エアロビクス			10:00 ヨガ ③			10:00
10:30	10:45 エアロ＆ストレッチ ①																			10:30
11:00		11:15 ヨ ガ ①			11:15 やさしいエアロビクス		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		11:00 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			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 ｷｯｸﾎﾞｸｼﾝｸﾞ 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 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 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					15:30 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				体操教室 1年～6年			16:30 エヴェッサ バスケ Ⅰ			フットサル 高学年②	16:30 ジュニアダンス 1年生～6年生		16:30 サンバーズ Jrバレーボール ①							16:30
17:00							フットサル 高学年①													17:00
17:30																				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							18:00
18:30																				18:30
19:00							エヴェッサ バスケ Ⅲ													19:00
19:30											19:30 パワーヨガ ①			19:30 ヨガ ②						19:30
20:00																				20:00
20:30																				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。