

2024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	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																			9:30
10:00		10:00 加リーパーナ	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	9:15 卓球教室① (初級)			10:00 コデ イョンガ 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		9:00 成人 初心者初級 バドミントン ③	10:00
10:30																				10:30
11:00	10:45 エアロ& ストレッチ ①						11:00			11:00 卓球教室② (中級)			11:15 フラダンス						10:30 成人水泳 (初級)②	11:00
11:30		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	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					11:15 トータル エクササイズ	11:30 アクアビクス		11:15 ヨガ ④		11:15 小学校 高学年 初心者初級 バドミントン	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							13:30			13:30 卓球教室③ (上級)				13:45 健康体操						13:30
14:00	13:45 さわやか 体操 ①				13:45 高齢者軽 トレーニング		成人 初心者初級 バドミントン ②	13:45 コデ イョンガ エアロ ①												14:00
14:30																				14:30
15:00								15:00 リラククス ヨガ ①						15:00 リラククス 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			16:00 フットサル 低学年①	16:00 フットサル 低学年②		16:00 フットサル 低学年③			16:00 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					16:00
16:30		16:30 小学生初級①		16:30 YMCA キッズスポーツ 年中~年長 体操教室 1年~6年		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 小学生初級④			16:30 小学生初級⑤		16:30 小学生初級⑥					16:30
17:00							16:30 フットサル 高学年①	16:30 エヴェッサ バスケ II		16:30 小学生中級②					16:30 小学生中級③					17:00
17:30		17:00 小学生中級①																		17:30
18:00																				18:00
18:30																				18:30
19:00																				19:00
19:30																				19:30
20:00								19:30 スイム 4泳法 ①		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
20:30																				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。