２０２４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	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 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		10:15 トータルエクササイズ			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			10:00
10:30	10:45 エアロ＆ストレッチ①																	10:30 成人水泳（初級）②		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）	11:30 フラダンス				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	11:00
11:30																				11:30
12:00																				12:00
12:30		12:30 ズンバ			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 成人 初心者初級 バドミントン ②			13:30 卓球教室③（上級）										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			13:45 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ エアロ						13:45 健康体操						14:00
14:30																				14:30
15:00			15:15 幼児水泳①		15:30 骨盤体操	15:15 幼児水泳②		15:00 リラックスヨガ①	15:15 幼児水泳③			15:15 幼児水泳④		15:00 リラックスヨガ②	15:15 幼児水泳⑤		☆フリーチケット・マンスリーパス受講可能教室			15:00
15:30																				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		16:30 小学生初級①		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 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																				17:00
17:30		小学生中級①					フットサル 高学年①		小学生中級②	フットサル 高学年②					小学生中級③		☆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。			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 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