

## 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	リ・メイク ヨガ																			9:30
10:00		10:00 加齢パーナ	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 <del>親子水泳②</del> 6ヶ月～3歳児	9:15 卓球教室① (初級)			10:15 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
11:30		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	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 ストレッチ &コアトレ	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 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
14:00		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 リラククス ヨガ ①		13:30 卓球教室③ (上級)			13:45 健康体操							14:00
15:00																				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 リラククス ヨガ ①	15:15 幼児水泳③				15:00 リラククス 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			15:30	
16:00			16:00 YMCA キッズスポーツ 幼稚園 年中～年長 体操教室 1年～6年			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 フットサル 低学年④	16:00 フットサル 低学年⑤										
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 小学生初級④	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							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 ②			16:30 サンバーズ Jrバレーボール 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 エヴェッサ バスケ III	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

☆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  
を変更する場合は  
あります。