

2025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																			9:30
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 親子水泳② 6ヶ月～3歳児		10:15 卓球教室① (初級)			10:00 ラテン エアロピクス	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	10:45 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 エアロピクス	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	11:15 ストレッチ &コアトレ	11:30 アクアピクス		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		12:30 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						12:00
12:30																				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 リラックス ヨガ ①	15:15 幼児水泳③		13:30 卓球教室③ (上級)		13:45 コンデ イョング エアロ	13:45 健康体操						13:30
14:00																				14:00
14:30																				14:30
15:00			15:15 幼児水泳①		15:00 骨盤体操	15:15 幼児水泳②								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																				
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							16:00
16:30							16:30 エヴェッサ バスケ I	16:30 エヴェッサ バスケ II	16:30 エヴェッサ バスケ III		16:30 ジュニア ダンス 1年生～6年生	16:30 ジュニア バレーボール 低学年 男・女	16:30 ジュニア バレーボール 高学年 男・女							16:30
17:00																				17:00
17:30																				17:30
18:00																				18:00
18:30																				18:30
19:00									19:00 スイム 4泳法 ①					19:30 ジュニア バレーボール 中学生 高校生 全学年男子						19:00
19:30														19:30 パワーヨガ ①						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。