

2025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	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			曜日
	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	
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	9:15 卓球教室① (初級)		10:15 TOTAL 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	10:30 成人水泳 (初級) ②	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
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		11:15 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	11:00
12:00																			12:00
12:30		12:30 ズンパ		12:30 さわやか 体操 ②			12:45 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	13:50 コンディショニング エアロ		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
15:30		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 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	
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	16:30 エヴェッサ バスケ I	16:00 フットサル 低学年②											
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 II	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 ジュニア バレーボール 低学年	16:30 小学生初級⑤					16:30	
17:00																			17:00
17:30		小学生中級 ①										ジュニア バレーボール 高学年	小学生中級 ③					17:30	
18:00							19:20 エヴェッサ バスケ III												18:00
18:30																			18:30
19:00								19:00 スイム 4泳法 ①				19:20 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 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。