２０２６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									9:15 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		10:00 ピラティス①			10:00 ZUMBA②	10:00 成人水泳（初心者）		10:00 ヨガ②	10:30 成人水泳（初級）②		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		11:15 高齢者 軽トレーニング	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 ｱｸｱｳｫｰｷﾝｸﾞ	11:00 卓球教室②（中級）	11:15 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③		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 ZUMBA①			12:30 パワーヨガ①			12:45 スローエクササイズ	12:15					12:30 健康体操						12:30
13:00																				13:00
13:30		13:45 さわやか体操			13:45 発声＆チェアヨガ	13:30 成人 初心者初級 バドミントン②		13:50 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ エアロ		13:30 卓球教室③（上級）				13:45 リラックスヨガ②						13:30
14:00																				14:00
14:30																				14:30
15:00			15:15 幼児水泳①		15:00 はじめてのエアロ	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 ピラティス②	15:15 幼児水泳⑤					15:00
15:30																				15:30
16:00			16:30 小学生初級①			16:30 小学生初級②	16:00 フットサル 低学年①		16:30 小学生初級③	16:00 フットサル 低学年②	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				16:00
16:30																				16:30
17:00			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			ジュニアバレーボール 高学年			小学生中級③				17:00
17:30																				17:30
18:00							エヴェッサバスケⅠ													18:00
18:30																				18:30
19:00							エヴェッサバスケⅡ		19:00 スイム 4泳法①				19:20 ジュニアバレーボール 中学生							19:00
19:30							19:20 エヴェッサバスケⅢ				19:30 パワーヨガ②				19:15 ヒーリングヨガ					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。