

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 |
|-------|-------------|-------------------------|------------|------|-----------------|----------------------|------|-------------------------|----------------------|---------------|-----|-------------------|------|---------------|-------------|------|-----|---------|---------|-------------------|----------------------|-------|
| | 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 | スタジオ | プール | アリーナ | |
| 9:30 | リ・メイク ヨガ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9:30 |
| 10:00 | | カリリ・ハ・ーナ | 成人水泳 中級 | | ジャズ 体操 | 成人水泳 初級① | | キックボクシング エクササイズ ② | 親子水泳 ② 6ヶ月～3歳児 | 卓球教室 初級～中級 | | コンティ・イシヨニク エアロ | | ラテン エアロビクス | 成人水泳 初心者 | | | ヨガ ③ | | 成人 バドミントン ② | | 10:00 |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10:30 |
| 11:00 | 筋トレ エアロ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11:00 |
| 11:30 | | ヨガ ① | | | やさしい エアロビクス | 親子水泳 ① 6ヶ月～3歳児 | | アロマ ストレッチ | 水中健康 ② | | | | | フラダンス① | | | | | ヨガ ④ | | 小学校 高学年 バドミントン | 11:30 |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | キックボクシング エクササイズ ① | 水中健康 ① | | さわやか 体操 ② | | | スロー エクササイズ | | | | | | | | | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13:30 |
| 13:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13:45 |
| 14:00 | | さわやか 体操 ① | | | 高齢者軽 トレーニング | | | エアロ & ストレッチ | | 卓球教室 中級～上級 | | | | | | | | | | | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 15:30 | | | 幼児水泳 ① | | | 幼児水泳 ② | | リラックス ヨガ ① | 幼児水泳 ③ | | | | | 幼児水泳 ④ | | | | | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | 骨盤体操 | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | 小学生初級 ① | | | 小学生初級 ② | | | 小学生初級 ③ | | | | | 小学生初級 ④ | | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | 小学生中級 ① | | | 小学生中級 ② | | | 小学生中級 ③ | | | | | 小学生中級 ④ | | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 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。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止により3月開催の教室が中止のため、フリーチケット及びマンスリーパスは現在発行しておりません。