

平日・祝日
9:00 ~ 22:00
 土日
9:00 ~ 17:30

APRIL
 4月
 2024

月	火	水	木	金	土	日
1 ヨガ 19:00~20:00	2 ピラティス 10:00~11:00	3	4	5 ピラティス 11:00~12:00	6 ヨガ 9:00~10:00	7
8 ヨガ 19:00~20:00	9 ピラティス 10:00~11:00 YMCA ベビークラス (有料) 10:45-12:00 水中運動 12:15-12:45 YMCA 成人クラス(有料) 12:55-14:00	10 水中ストレッチ &ウォーキング 12:15-12:45	11 水中ストレッチ &ウォーキング 12:15-12:45	12 ピラティス 11:00~12:00	13 ヨガ 9:00~10:00	14
15 ヨガ 19:00~20:00	16 ピラティス 10:00~11:00 YMCA ベビークラス (有料) 10:45-12:00 水中運動 12:15-12:45 YMCA 成人クラス(有料) 12:55-14:00	17 水中ストレッチ &ウォーキング 12:15-12:45	18 水中ストレッチ &ウォーキング 12:15-12:45	19	20 ヨガ 9:00~10:00	21
22 ヨガ 19:00~20:00	23 ピラティス 10:00~11:00 YMCA ベビークラス (有料) 10:45-12:00 水中運動 12:15-12:45 YMCA 成人クラス(有料) 12:55-14:00	24 水中ストレッチ &ウォーキング 12:15-12:45	25 ヨガ 10:00~11:00 水中ストレッチ &ウォーキング 12:15-12:45	26 ピラティス 11:00~12:00	27	28
29 CLOSED 休館日	30 ピラティス 10:00~11:00 YMCA ベビークラス (有料) 10:45-12:00 水中運動 12:15-12:45 YMCA 成人クラス(有料) 12:55-14:00					

... プール 10:00-14:00

プールは記載時間のみご利用可能です。

★ 10:45-12:00、12:55-14:00のお時間は YMCA レッソンの為、1レーンのみご利用頂けます。

■ ヤムナ、ピラティス 11:00~19:00
 1時間の有料個人レッスンです。