

## スクール講座予定表 10月分

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
月・日			10月 1日	10月 2日	10月 3日	10月 4日	10月 5日
クラス			ヘルスB		シェイプアップ	小学生陸上教室	さいごフェスティバル ダンス参加 12:30~13:00
時間			9:30~10:30		9:45~10:45	10:00~12:00	
クラス			ピラティス&ヨガ		ヨガ&ストレッチ	エアロビックダンス	
時間			11:00~12:00		11:00~12:00	9:30~10:30	
クラス			ヘルスD			ウォーキング&スロージョギング	
時間			11:00~12:00			10:45~12:00	
クラス			貯筋運動	幼・小学生のダンス	幼・小学生ダンス(意東)		
時間			14:00~15:00	17:00~18:00	16:30~17:30		
クラス			中学生のダンス(9月分)	エアロビックダンス			
時間			19:00~20:00	20:00~21:00			
クラス			Hip Hop	ダンス	ヨガ&ストレッチ		
時間			20:30~21:30	21:00~22:00	20:00~21:00		
月・日	10月 6日	10月 7日	10月 8日	10月 9日	10月 10日	10月 11日	10月 12日
クラス	ヘルスA	チェアdeエクササイズ	ヘルスB				市民大運動会 各競技参加 9:30~15:30
時間	10:00~11:30	10:00~11:00	9:30~10:30				
クラス			ピラティス&ヨガ	リフレッシュ体操	ヨガ&ストレッチ		
時間			11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00		
クラス		ヘルスC	ヘルスD				
時間		14:00~15:00	11:00~12:00				
クラス	バドミントン	シェイプアップ		幼・小学生のダンス			
時間	16:00~17:30	15:30~16:30		17:00~18:00			
クラス		体操教室	中学生のダンス				
時間		15:30~16:30 16:45~17:45 18:00~19:00	19:00~20:00				
クラス		ピラティス&ヨガ			ヨガ&ストレッチ		
時間		18:45~19:45 20:00~21:00			20:00~21:00		
月・日	10月 13日	10月 14日	10月 15日	10月 16日	10月 17日	10月 18日	10月 19日
クラス	エアロビックダンス	チェアdeエクササイズ	ヘルスA		シェイプアップ	クラブ開放日	スポレク広場 スポーツ交流大会 9:30~17:00
時間	9:30~10:30	10:00~11:00	10:00~11:30		9:45~10:45	9:00~17:00	
クラス			ピラティス&ヨガ	リフレッシュ体操	ヨガ&ストレッチ	小学生陸上教室	
時間			11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	10:00~12:00	
クラス		ヘルスC		貯筋運動		エアロビックダンス	
時間		14:00~15:00		14:00~15:00		9:30~10:30	
クラス	バドミントン	シェイプアップ		幼・小学生のダンス	幼・小学生ダンス(意東)		
時間	16:00~17:30	15:30~16:30		17:00~18:00	16:30~17:30		
クラス		体操教室		エアロビックダンス			
時間		15:30~16:30 16:45~17:45 18:00~19:00		20:00~21:00			
クラス		ピラティス&ヨガ	Hip Hop	ダンス	ヨガ&ストレッチ		
時間		18:45~19:45 20:00~21:00	20:30~21:30	21:00~22:00	20:00~21:00		
月・日	10月 20日	10月 21日	10月 22日	10月 23日	10月 24日	10月 25日	10月 26日
クラス	ヘルスA	チェアdeエクササイズ	ヘルスB		シェイプアップ	エアロビックダンス	
時間	10:00~11:30	10:00~11:00	9:30~10:30		9:45~10:45	9:30~10:30	
クラス				リフレッシュ体操	ヨガ&ストレッチ		
時間				11:00~12:00	11:00~12:00		
クラス		ヘルスC	ヘルスD				
時間		14:00~15:00	11:00~12:00				
クラス	バドミントン	シェイプアップ	貯筋運動	幼・小学生のダンス	幼・小学生ダンス(意東)		
時間	16:00~17:30	15:30~16:30	14:00~15:00	17:00~18:00	16:30~17:30		
クラス		体操教室	中学生のダンス	エアロビックダンス			
時間		15:30~16:30 16:45~17:45 18:00~19:00	19:00~20:00	20:00~21:00			
クラス		ピラティス&ヨガ	Hip Hop	ダンス	ヨガ&ストレッチ		
時間		18:45~19:45 20:00~21:00	20:30~21:30	21:00~22:00	20:00~21:00		
月・日	10月 27日	10月 28日	10月 29日	10月 30日	10月 31日		
クラス	ヘルスA	チェアdeエクササイズ	ヘルスB		シェイプアップ		
時間	10:00~11:30	10:00~11:00	9:30~10:30		9:45~10:45		
クラス			ピラティス&ヨガ	リフレッシュ体操			
時間			11:00~12:00	11:00~12:00			
クラス		ヘルスC	ヘルスD	貯筋運動			
時間		14:00~15:00	11:00~12:00	14:00~15:00			
クラス	バドミントン	シェイプアップ			幼・小学生ダンス(意東)		
時間	16:00~17:30	15:30~16:30			16:30~17:30		
クラス	中学生のダンス	体操教室	中学生のダンス	エアロビックダンス			
時間	17:00~18:00	15:30~16:30 16:45~17:45 18:00~19:00	19:00~20:00	20:00~21:00			
クラス		ピラティス&ヨガ	Hip Hop	ダンス			
時間		18:45~19:45 20:00~21:00	20:30~21:30	21:00~22:00			