

スクール講座予定表 11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						11月 1日	11月 2日
クラス						エアロビックダンス	ビューティー&健康講座 木極舞 16:30~17:30
時間						9:30~10:30	
クラス						ウォーキング&スロージョギング	
時間						10:45~12:00	
クラス						小学生陸上教室	小学生陸上教室 わくわくスポーツ楽校 10:00~12:00
時間						10:00~12:00	
クラス							
時間							
月・日	11月 3日	11月 4日	11月 5日	11月 6日	11月 7日	11月 8日	11月 9日
クラス		チェアdeエクササイズ	ヘルスB	ヘルスA			町駅伝大会&小学生のロードレース大会 わくわくスポーツ楽校の子供たちが出場します。応援してください! 下志東公民館文化祭 ダンス出
時間		10:00~11:00	9:30~10:30	9:30~11:00			
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		
時間			11:00~12:00	11:10~12:10	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		シェイプアップ	貯筋運動				
時間		15:30~16:30	14:00~15:00				
クラス	バドミントン		幼・小学生ダンス(意東)	幼・小学生のダンス			
時間	16:00~17:30		16:30~17:30	17:00~18:00			
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	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	20:30~21:30	21:00~22:00	20:00~21:00		
時間		20:00~21:00					
月・日	11月 10日	11月 11日	11月 12日	11月 13日	11月 14日	11月 15日	11月 16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	クラス開放日	特別講座 親子スポーツ教室 15:30~16:30
時間	10:00~11:30	10:00~11:00	9:30~10:30		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	エアロビックダンス	
時間			11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	9:30~10:30	
クラス		ヘルスC	ヘルスD	貯筋運動		小学生陸上教室	
時間		14:00~15:00	11:00~12:00	14:00~15:00		10:00~12:00	
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	エアロビックダンス			
時間		15:30~16:30	19:00~20:00	20:00~21:00			
時間		16:45~17:45					
時間		18:00~19:00					
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	20:30~21:30	21:00~22:00	20:00~21:00		
時間		20:00~21:00					
月・日	11月 17日	11月 18日	11月 19日	11月 20日	11月 21日	11月 22日	11月 23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	上志東農業祭 ダンス出演
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			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		シェイプアップ	貯筋運動				
時間		15:30~16:30	14:00~15:00				
クラス	バドミントン		幼・小学生ダンス(意東)	幼・小学生のダンス	幼・小学生ダンス(意東)		
時間	16:00~17:30		16:30~17:30	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	19:00~20:00	20:00~21:00			
時間		16:45~17:45					
時間		18:00~19:00					
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	20:30~21:30	21:00~22:00	20:00~21:00		
時間		20:00~21:00					
月・日	11月 24日	11月 25日	11月 26日	11月 27日	11月 28日	11月 29日	11月 30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			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	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	19:00~20:00	20:00~21:00			
時間		16:45~17:45					
時間		18:00~19:00					
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	20:30~21:30	21:00~22:00	20:00~21:00		
時間		20:00~21:00					