

スクール講座予定表 6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			5月 28日	5月 29日	5月 30日	5月 31日	6月 1日
クラス				リフレッシュ体操 (5月分)	ヨガ&ストレッチ (5月分)	エアロビックダンス (5月分)	ウォーキング&スロージョギング
時間				11:00~12:00	11:00~12:00	9:00~10:00	13:00~14:30
クラス				幼・小学生のダンス (5月分)			研修会と合同 野外活動
時間				17:00~18:00			
クラス				エアロビックダンス (6月分)			
時間				20:00~21:00			
クラス			Hip Hop	ダンス (6月分)	ヨガ&ストレッチ (5月分)		
時間			20:30~21:30 体験	21:00~22:00	20:00~21:00		
月・日	6月 2日	6月 3日	6月 4日	6月 5日	6月 6日	6月 7日	6月 8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 (5月分)	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 (意索)		
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	6月 9日	6月 10日	6月 11日	6月 12日	6月 13日	6月 14日	6月 15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	ピラティス&ヨガ		ヨガ&ストレッチ		
時間		11:10~12:10	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 (意索)		ZUMBA GOLD (スンパ ゴールド) 16:30~17:30 (~18:00)
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	6月 16日	6月 17日	6月 18日	6月 19日	6月 20日	6月 21日	6月 22日
クラス	ヘルスA	チェアdeエクササイズ	ヘルスB			クラブ開放日	エアロビックダンス
時間	10:00~11:30	10:00~11:00	9:30~10:30			9:00~17:00	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	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	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			
時間	16:00~17:30	15:30~16:30	14:00~15:00	17:00~18:00			
クラス		体操教室	幼・小学生ダンス (意索)				
時間		15:30~16:30 16:45~17:45 18:00~19:00	16:30~17:30 中学生のダンス 19:00~20:00				
クラス		ピラティス&ヨガ	Hip Hop		ヨガ&ストレッチ		
時間		18:45~19:45 20:00~21:00	20:30~21:30		20:00~21:00		
月・日	6月 23日	6月 24日	6月 25日	6月 26日	6月 27日	6月 28日	6月 29日
クラス		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		10:00~11:00	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		小学生陸上教室	
時間			11:00~12:00	11:00~12:00		10:00~12:00	
クラス	貯筋運動	ヘルスC	ヘルスD	ヨガ&ストレッチ			
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	11:00~12:00	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	幼・小学生ダンス (意索)		
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	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	6月 30日						
クラス	ヘルスA						
時間	10:00~11:30						
クラス	バドミントン						
時間	16:00~17:30						