スクール講座予定表 6月分

D33 CD	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	+ 應□	
曜日	月唯口	八唯口				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)		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
時間				17:00~18:00			野外活動
クラス				エアロビックダンス			
時間				(6月分)			
時間				20 : 00~21 : 00			
時間			III:n II:n	# > 3 (/ D /)	- #0-11 (FDA)		
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	21 : 00~22 : 00	20 : 00~21 : 00		
時間	/D 2D	6月 3日	体験	/B	/B /D	/D 1D	/ D 0 D
月・日クラス	6月 2日 ヘルスA	6月 3日 チェアdeエクササイズ	6月 4日 ヘルスB	6月 5日	6月 6日	6月 7日 エアロビックダンス	6月 8日
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	10 - 00 11 - 30	10 - 00 11 - 00	ピラティス&ヨガ	リフレッシュ体操	ヨガ&ストレッチ	7 - 30 10 - 30	
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		77 00 15 00		
時間		14:00~15:00	11:00~12:00				
	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					
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				ZUMBA GOLD
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			(ズンバ ゴール
時間	16:00~17:30	15:30~16:30	14:00~15:00	17:00~18:00	16:30~17:30		ド)
クラス		体操教室	中学生のダンス	エアロビックダンス			16 : 30∼17 : 30 (∼18 : 00)
時間		15:30~16:30	19:00~20:00	20 : 00~21 : 00			(10 - 00)
時間		16:45~17:45					
時間		18:00~19:00	II II	40.00			
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	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 10・00・11・70	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 ピラティス&ヨガ	リフレッシュ体操	ヨガ&ストレッチ	9:00~17:00 小学生陸上教室	9:30~10:30
クラス			11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	小子生陸上秋室 10:00~12:00	
<u>時間</u> クラス		ヘルスC	11 · 00~12 · 00	11 . 00~12 . 00	11 · 00~12 · 00	10 · 00 ~ 12 · 00	
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(意東)	55 15 50			
時間		15 : 30~16 : 30	16:30~17:30				
時間		16:45~17:45	中学生のダンス	1			
時間		18:00~19:00	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 : 30~21 : 30		20 : 00~21 : 00		
時間		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	VI3 <i>LJ</i> LL	チェアdeエクササイズ	へルスB	VI3 2011	シェイプアップ	エアロビックダンス	VI3 67L
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			
時間	16:00~17:30	15:30~16:30	市出土へ至り	17:00~18:00	16:30~17:30		
クラス		体操教室 15:20~16:20	中学生のダンス 10:00。20:00	エアロビックダンス 20・00~21・00			
時間		15 : 30~16 : 30 16 : 45~17 : 45	19:00~20:00	20 : 00~21 : 00			
時間時間		16:45~17:45 18:00~19:00					
グラス		ピラティス&ヨガ	Hip Hop	ダンス	ヨガ&ストレッチ		
けつ人		18:45~19:45	20 : 30~21 : 30	21 : 00~22 : 00	20:00~21:00		
時間		20:00~21:00		_,	20 00 21 00		
月・日	6月 30日						
クラス	へルスA						
時間	10:00~11:30						
クラス	バドミントン						
時間	16:00~17:30						