

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