

スクール講座予定表 8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 28日	7月 29日	7月 30日	7月 31日	8月 1日	8月 2日	8月 3日
クラス	ヘルスA (7月分)	チェアdeエクササイズ (7月分)	ヘルスB (8月分)			エアロビックダンス	「ビューティー&健康講座」 フラダンス フィットネス 16:30~17:30 ***** 予約していなくても、当日来て頂ければ参加できます!
時間	10:00~11:30	10:00~11:00	9:30~10:30			9:00~10:00	
クラス				リフレッシュ体操 (7月分)	ヨガ&ストレッチ		
時間				11:00~12:00	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 (7月分)			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		ピラティス&ヨガ (8月分)	Hip Hop (8月分)		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	8月 4日	8月 5日	8月 6日	8月 7日	8月 8日	8月 9日	8月 10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		チェアdeエクササイズ	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		10:00~11:00	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				
時間	16:00~17:30	15:30~16:30	14:00~15:00				
クラス		体操教室	幼・小・中学生ダンス	エアロビックダンス			
時間		15:30~16:30	17:00~18:00	20:00~21:00			
時間		16:45~17:45	18:00~19:00				
時間		18:00~19:00					
クラス		ピラティス&ヨガ	Hip Hop	幼・小学生ダンス (意索)	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	8月 11日	8月 12日	8月 13日	8月 14日	8月 15日	8月 16日	8月 17日
クラス	ヘルスA					エアロビックダンス	
時間	10:00~11:30					9:00~10:00	
クラス	チェアdeエクササイズ	リフレッシュ体操				クラス開放日	
時間	14:00~15:00	11:00~12:00				9:00~17:00	
クラス	シェイプアップ	ピラティス&ヨガ					
時間	15:30~16:30	11:00~12:00					
クラス	バドミントン						
時間	16:00~17:30						
クラス	エアロビックダンス						
時間	20:00~21:00						
クラス	ダンス		出雲郷盆踊り				
時間	21:00~22:00		ダンス教室出演				
月・日	8月 18日	8月 19日	8月 20日	8月 21日	8月 22日	8月 23日	8月 24日
クラス	ヘルスA	チェアdeエクササイズ	ヘルスB			小学生陸上教室	
時間	10:00~11:30	10:00~11:00	9:30~10:30			10:00~12:00	
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	11:00~12:00	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)		
時間	16:00~17:30	15:30~16:30	14:00~15:00	17:00~18:00	14:30~15:30		
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	17:30~18:30	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	8月 25日	8月 26日	8月 27日	8月 28日	8月 29日	8月 30日	8月 31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		チェアdeエクササイズ	ピラティス&ヨガ	リフレッシュ体操	ヨガ&ストレッチ		
時間		10:00~11:00	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	幼・小学生ダンス (意索)	シェイプアップ	貯筋運動		幼・小学生ダンス (意索)		
時間	15:00~16:00	15:30~16:30	14:00~15:00		14:30~15:30		
クラス	バドミントン		幼・小学生のダンス				
時間	16:00~17:30		17:00~18:00				
クラス	エアロビックダンス	体操教室	中学生のダンス				
時間	20:00~21:00	15:30~16:30	19:00~20:00				
時間		16:45~17:45					
時間		18:00~19:00					
クラス	ダンス	ピラティス&ヨガ	Hip Hop	袴掛祭	ヨガ&ストレッチ		
時間	21:00~22:00	18:45~19:45	20:30~21:30	ダンス教室他 多くの会員が出演	20:00~21:00		
時間		20:00~21:00					