

**スクール講座予定表 9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	9月 1日	9月 2日	9月 3日	9月 4日	9月 5日	9月 6日	9月 7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	親子スポーツ教室 10:00~11:30
時間	10:00~11:30	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	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)	ジュニアスポーツ教室	
時間	16:00~17:30	15:30~16:30	14:00~15:00	17:00~18:00	16:30~17:30	15:30~17:30	
クラス		体操教室	中学生のダンス	エアロビックダンス		指導者講習会	
時間		15:30~16:30	19:00~20:00	20:00~21:00		15:30~17:50	
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	9月 8日	9月 9日	9月 10日	9月 11日	9月 12日	9月 13日	9月 14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	わくわくスポーツ楽校 スナッグゴルフ 10:00~11:30
時間	10:00~11:30	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	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		市民活動フェスタ参加	
時間	16:00~17:30	15:30~16:30	14:00~15:00	17:00~18:00		ダンス発表	
クラス		体操教室	幼・小学生ダンス(意乗)	エアロビックダンス		14:25~14:35	
時間		15:30~16:30	16:30~17:30	20:00~21:00			
時間		16:45~17:45	中学生のダンス				
時間		18:00~19:00	19:00~20:00				
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	9月 15日	9月 16日	9月 17日	9月 18日	9月 19日	9月 20日	9月 21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	クラブ開放日	
時間		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			ウォーキング&スロージョギング	
時間		14:00~15:00	11:00~12:00			10:45~12:00	
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		わくわくスポーツ楽校	
時間		15:30~16:30	19:00~20:00	20:00~21:00		剣道	
時間		16:45~17:45				10:00~11:30	
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	9月 22日	9月 23日	9月 24日	9月 25日	9月 26日	9月 27日	9月 28日
クラス	ヘルスA		ヘルスB				ケアちどり祭り ダンス発表 14:20~14:40
時間	10:00~11:30		9:30~10:30				
クラス		わくわく&キッズ 登山	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	バドミントン		ヘルスD				
時間	16:00~17:30		11:00~12:00				
クラス	幼・小学生ダンス(意乗)		貯筋運動	幼・小学生のダンス			ビューティー& 健康講座
時間	16:30~17:30		14:00~15:00	17:00~18:00			
クラス	エアロビックダンス		中学生のダンス				エアロビックダンス
時間	20:00~21:00		19:00~20:00				16:00~17:00
時間							
クラス	ダンス		Hip Hop		ヨガ&ストレッチ		エアロビックダンス
時間	21:00~22:00		20:30~21:30		20:00~21:00		16:00~17:00
時間							
月・日	9月 29日	9月 30日					
クラス	ヘルスA	チェアdeエクササイズ					
時間	10:00~11:30	10:00~11:00					
クラス							
時間							
クラス		ヘルスC					
時間		14:00~15:00					
クラス	バドミントン	シェイプアップ					
時間	16:00~17:30	15:30~16:30					
クラス		体操教室					
時間		15:30~16:30					
時間		16:45~17:45					
時間		18:00~19:00					
クラス		ピラティス&ヨガ					
時間		18:45~19:45					
時間		20:00~21:00					