

## スクール講座予定表 1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					1月 1日	1月 2日	1月 3日
クラス							
時間							
月・日	1月 4日	1月 5日	1月 6日	1月 7日	1月 8日	1月 9日	1月 10日
クラス		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		9:30~10:30	9:30~10:30			9:30~10:30	
クラス	ヘルスA		ヨガ&ストレッチ			小学生陸上教室	
時間	10:00~11:15		11:00~12:00			10:00~12:00	
クラス		ピラティス&ヨガ	ヘルスD	リフレッシュ体操			
時間		11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00			
クラス	健美操(高)	ヘルスC	貯筋運動	運動あそび園	スポーツ遊び塾		
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	15:30~16:30	16:00~17:00		
クラス		シェイプアップ		ダンス(幼児~小学生)	脳トレ体操		
時間		15:30~16:30		17:00~18:00	16:00~17:00		
クラス	バドミントン	体操教室	ヨガ&ストレッチ	エアロビックダンス	ダンス&踊り(意索)		
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	20:00~21:00	20:00~21:00	16:30~17:30		
時間	16:15~17:30	16:45~17:45					
時間		18:00~19:00					
クラス		ピラティス&ヨガ	HIP HOP&ジャズ	ダンス&踊り			
時間		18:45~19:45	(中学生以上)	21:00~22:00			
時間		20:00~21:00	20:00~21:00				
月・日	1月 11日	1月 12日	1月 13日	1月 14日	1月 15日	1月 16日	1月 17日
クラス	エアロビックダンス	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	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30			9:30~10:30	
クラス		手遊び	ヨガ&ストレッチ				
時間		10:45~11:45	11:00~12:00				
クラス		ピラティス&ヨガ	ヘルスD	リフレッシュ体操			
時間		11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00			
クラス		ヘルスC	貯筋運動	運動あそび園	スポーツ遊び塾		
時間		14:00~15:00	14:00~15:00	15:30~16:30	16:00~17:00		
クラス		シェイプアップ		ダンス(幼児~小学生)	脳トレ体操		
時間		15:30~16:30		17:00~18:00	16:00~17:00		
クラス	バドミントン	体操教室	ヨガ&ストレッチ	エアロビックダンス	ダンス&踊り(意索)		
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	20:00~21:00	20:00~21:00	16:30~17:30		
時間	16:15~17:30	16:45~17:45					
時間		18:00~19:00					
クラス		ピラティス&ヨガ	HIP HOP&ジャズ	ダンス&踊り			
時間		18:45~19:45	(中学生以上)	21:00~22:00			
時間		20:00~21:00	20:00~21:00				
月・日	1月 18日	1月 19日	1月 20日	1月 21日	1月 22日	1月 23日	1月 24日
クラス		チェアdeエクササイズ	ヘルスB			クラフ開放日	
時間		9:30~10:30	9:30~10:30			9:00~17:00	
クラス	ヘルスA		ヨガ&ストレッチ		シェイプアップ	小学生陸上教室	
時間	10:00~11:15		11:00~12:00		9:45~10:45	10:00~12:00	
クラス		ピラティス&ヨガ	ヘルスD	リフレッシュ体操			
時間		11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00			
クラス	健美操(右)	ヘルスC	貯筋運動	運動あそび園	スポーツ遊び塾		
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	15:30~16:30	16:00~17:00		
クラス		シェイプアップ		ダンス(幼児~小学生)	脳トレ体操		
時間		15:30~16:30		17:00~18:00	16:00~17:00		
クラス	バドミントン	体操教室	ヨガ&ストレッチ	エアロビックダンス	ダンス&踊り(意索)		
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	20:00~21:00	20:00~21:00	16:30~17:30		
時間	16:15~17:30	16:45~17:45					
時間		18:00~19:00					
クラス		ピラティス&ヨガ	HIP HOP&ジャズ	ダンス&踊り			
時間		18:45~19:45	(中学生以上)	21:00~22:00			
時間		20:00~21:00	20:00~21:00				
月・日	1月 25日	1月 26日	1月 27日	1月 28日	1月 29日	1月 30日	1月 31日
クラス		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		9:30~10:30	9:30~10:30			9:30~10:30	
クラス	ヘルスA	手遊び	ヨガ&ストレッチ		シェイプアップ		
時間	10:00~11:15	10:45~11:45	11:00~12:00		9:45~10:45		
クラス		ピラティス&ヨガ	ヘルスD	リフレッシュ体操			
時間		11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00			
クラス		ヘルスC	貯筋運動	運動あそび園	スポーツ遊び塾		
時間		14:00~15:00	14:00~15:00	15:30~16:30	16:00~17:00		
クラス		シェイプアップ	ダンス&踊り(意索)	ダンス(幼児~小学生)	脳トレ体操		
時間		15:30~16:30	16:30~17:30	17:00~18:00	16:00~17:00		
クラス	バドミントン	体操教室	ヨガ&ストレッチ	エアロビックダンス			
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	20:00~21:00	20:00~21:00			
時間	16:15~17:30	16:45~17:45					
時間		18:00~19:00					
クラス		ピラティス&ヨガ	HIP HOP&ジャズ	ダンス&踊り			
時間		18:45~19:45	(中学生以上)	21:00~22:00			
時間		20:00~21:00	20:00~21:00				
月・日	2月 1日						
クラス	ヘルスA(1月分)						
時間	10:00~11:15						

「ビューティー&健康講座」  
ストレッチ整体  
13:30受付  
14:00~15:00  
\*\*\*\*\*  
予約してなくても、当日来て頂ければ参加できます!