

スクール講座予定表 3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	2月 29日	3月 1日	3月 2日	3月 3日	3月 4日	3月 5日	3月 6日
クラス		チェアdeエクササイズ	ヘルスB			クラブ開放日	
時間		9:30~10:30	9:30~10:30			9:00~17:00	
クラス	ヘルスA (2月分)	ピラティス&ヨガ	ヘルスD	リフレッシュ体操	ヨガ&ストレッチ	小学生陸上教室	
時間	10:00~11:15	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	10:00~12:00	
クラス		ヘルスC			スポーツ遊び塾		
時間		14:00~15:00			16:00~17:00		
クラス		シェイプアップ			脳トレ体操		
時間		15:30~16:30			16:00~17:00		
クラス	バドミントン (3月分)	体操教室					
時間	15:30~16:45	15:30~16:30					
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 (中学生以上) (2月分)		ヨガ&ストレッチ		
時間		18:45~19:45	20:00~21:00		20:00~21:00		
時間		20:00~21:00					
月・日	3月 7日	3月 8日	3月 9日	3月 10日	3月 11日	3月 12日	3月 13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			11:00~12:00	
クラス	ヘルスA	手遊び	ヨガ (ビューティー&健康講座) (体験) 10:00~11:00		シェイプアップ		
時間	10:00~11:15	10:45~11:45			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	ヨガ&ストレッチ		
時間		11:00~12:00	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				ダンス (幼児~小学生)	脳トレ体操		
時間				17:00~18:00	16:00~17:00		
クラス	バドミントン	体操教室		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	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 (中学生以上)	ダンス&踊り	ヨガ&ストレッチ		
時間		18:45~19:45	20:00~21:00	21:00~22:00	20:00~21:00		
時間		20:00~21:00					
月・日	3月 14日	3月 15日	3月 16日	3月 17日	3月 18日	3月 19日	3月 20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		9:30~10:30	9:30~10:30		9:45~10:45	9:30~10:30	
クラス	ヘルスA		ヨガ (ビューティー&健康講座) (体験) 10:00~11:00		ヨガ&ストレッチ		
時間	10:00~11:15				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	アート・ワーク (体験) 15:30~17:00		
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		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	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 (中学生以上)	ダンス&踊り	ヨガ&ストレッチ		
時間		18:45~19:45	20:00~21:00	21:00~22:00	20:00~21:00		
時間		20:00~21:00					
月・日	3月 21日	3月 22日	3月 23日	3月 24日	3月 25日	3月 26日	3月 27日
クラス		チェアdeエクササイズ	ヘルスB			クラブ開放日	
時間		9:30~10:30	9:30~10:30			9:00~17:00	
クラス		手遊び	ヨガ (ビューティー&健康講座) (体験) 10:00~11:00	ヘルスA	シェイプアップ	エアロビックダンス	
時間		10:45~11:45		10:00~11:15	9:45~10:45	9:30~10:30	
クラス		ピラティス&ヨガ	ヘルスD	運動あそび園	ヨガ&ストレッチ	小学生陸上教室	
時間		11:00~12:00	11:00~12:00	15:30~16:30	11:00~12:00	10:00~12:00	
クラス		ヘルスC	貯筋運動	ダンス (幼児~小学生)	スポーツ遊び塾		
時間		14:00~15:00	14:00~15:00	17:00~18:00	16:00~17:00		
クラス		シェイプアップ		ピラティス&ヨガ (体験) 18:30~19:30	脳トレ体操		
時間		15:30~16:30			16:00~17:00		
クラス		体操教室		エアロビックダンス	ダンス&踊り (意索)		
時間		15:30~16:30		20:00~21:00	16:30~17:30		
時間		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 (中学生以上)	ダンス&踊り	ヨガ&ストレッチ		
時間		18:45~19:45	20:00~21:00	21:00~22:00	20:00~21:00		
時間		20:00~21:00					
月・日	3月 28日	3月 29日	3月 30日	3月 31日	平成28年度体験		
クラス		セラバンド体操	ヨガ (ビューティー&健康講座) (体験) 10:00~11:00	リフレッシュ体操	3月1日より、随時行います。		
時間		9:30~10:30		11:00~12:00	申し込みについては、7日より行います。		
クラス	ヘルスA		ヘルス (チャレンジ)	運動あそび園	定員のある講座については、定員に達した場合、待機し頂く場合がありますので、お早めに申込をお願いします		
時間	10:00~11:15		11:10~12:10	15:30~16:30			
クラス	健美操 (石)	シェイプアップ	貯筋運動	ダンス (幼児~小学生)	水曜の「ヨガ教室」は、新規講座の無料体験ですが、ビューティー&健康講座と兼て開催します。		
時間	14:00~15:00	15:30~16:30	14:00~15:00	17:00~18:00	2回目以降は、500円で受講できます。		
クラス			ダンス&踊り (意索)	エアロビックダンス			
時間			15:30~16:30	20:00~21:00			
クラス	バドミントン	ステップエアロ	HIP HOP & ジャズ (中学生以上)	ダンス&踊り			
時間	15:30~16:45	18:45~19:45 (体験)	20:00~21:00	21:00~22:00			
時間	16:15~17:30						

松江レディースマラソン大会
クラスのみんなで参加します。
応援してください!

平成28年度体験
3月1日より、随時行います。
申し込みについては、7日より行います。
定員のある講座については、定員に達した場合、待機し頂く場合がありますので、お早めに申込をお願いします

水曜の「ヨガ教室」は、新規講座の無料体験ですが、ビューティー&健康講座と兼て開催します。
2回目以降は、500円で受講できます。

会員外の方もこの期間は、500円で受講できます。