

スクール講座予定表 2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 1日	2月 2日	2月 3日	2月 4日	2月 5日	2月 6日	2月 7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 (1月分)	「ビューティー&健康講座」			シェイプアップ	エアロビックダンス		
時間	10:00~11:15	10:30~20:00			9:45~10:45	9:30~10:30		
クラス		ピラティス&ヨガ	ヘルスD	リフレッシュ体操		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	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		16:00~17:00		17:00~18:00	16:00~17:00			
クラス	バドミントン	体操教室	ダンス&踊り (意東)	エアロビックダンス				
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	16:30~17:30	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 (中学生以上)	ダンス&踊り				
時間		18:45~19:45	20:00~21:00	21:00~22:00				
時間		20:00~21:00						
月・日	2月 8日	2月 9日	2月 10日	2月 11日	2月 12日	2月 13日	2月 14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		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	ヘルスA	手遊び						
時間	10:00~11:15	10:45~11:45						
クラス		ヨガ&ストレッチ						
時間		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	健美操 (石)	ヘルスC	貯筋運動		スポーツ遊び塾			
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00		16:00~17:00			
クラス		シェイプアップ	運動あそび園	ダンス (幼児~小学生)	脳トレ体操			
時間		15:30~16:30	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 (意東)			
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				
時間		18:45~19:45	20:00~21:00	21:00~22:00				
時間		20:00~21:00						
クラス		ヨガ&ストレッチ						
時間		20:00~21:00						
月・日	2月 15日	2月 16日	2月 17日	2月 18日	2月 19日	2月 20日	2月 21日	
クラス		チェアdeエクササイズ	ヘルスB			小学生陸上教室	「ビューティー&健康講座」 ホカホカヨガ 9:30受付 10:00~11:00 ***** 予約してなくても、当日来て頂ければ参加できます!	
時間		9:30~10:30	9:30~10:30			10:00~12:00		
クラス	ヘルスA	ヨガ&ストレッチ			シェイプアップ			
時間	10:00~11:15	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	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		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			
時間		18:00~19:00						
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 (意東)			
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						
クラス		ヨガ&ストレッチ						
時間		20:00~21:00						
月・日	2月 22日	2月 23日	2月 24日	2月 25日	2月 26日	2月 27日	2月 28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	ヘルスD		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	貯筋運動	リフレッシュ体操	ヨガ&ストレッチ			
時間		11:00~12:00	14:00~15:00	11:00~12:00	11:00~12:00			
クラス	健美操 (高)	ヘルスC	スポーツ遊び塾	運動あそび園				
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	16:00~17:00	15:30~16:30				
クラス		シェイプアップ	脳トレ体操	ダンス (幼児~小学生)				
時間		15:30~16:30	16:00~17:00	17:00~18:00				
クラス	バドミントン	体操教室	ダンス&踊り (意東)	エアロビックダンス				
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	16:30~17:30	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 (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	2月 29日	ビューティー&健康講座 2日 10:30~19:30 受付 「超音波画像測定」 スクール会員200円、チーム会員300円、会員外500円 21日 10:00~11:00 「ホカホカ ヨガ」 会員500円、会員外800円			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、定員に達した場合は待機して頂く場合がありますので、お早めに申込をお願いします。			
クラス	ヘルスA							
時間	10:00~11:15							
クラス	バドミントン(3月分)							
時間	15:30~16:45							
時間	16:15~17:30							