

スクール講座予定表 4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			4月 1日	4月 2日	4月 3日	4月 4日	4月 5日
クラス			ヘルスB	リフレッシュ体操		クラブ開放日	
時間			9:30~10:30	11:00~12:00		9:00~17:00	
クラス			ヘルスD		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	9:00~10:00	
クラス			貯筋運動	ダンス(幼児~小学生)	スポーツ遊び塾	小学生陸上教室	
時間			14:00~15:00	17:00~18:00	16:00~17:00	10:00~12:00	
クラス				エアロビックダンス	ダンス&踊り(意索)		
時間				20:00~21:00	15:00~16:00		
クラス			HIP HOP&ジャズ	ダンス&踊り	ヨガ&ストレッチ		
時間			20:00~21:00	21:00~22:00	20:00~21:00		
月・日	4月 6日	4月 7日	4月 8日	4月 9日	4月 10日	4月 11日	4月 12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						
時間	10:00~11:15						
クラス	親子体操	ピラティス&ヨガ	ヘルスD		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	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)			
時間		15:30~16:30		17:00~18:00			
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	15:00~16:00		
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	4月 13日	4月 14日	4月 15日	4月 16日	4月 17日	4月 18日	4月 19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	手遊び					ビューティー&健康講座
時間	10:00~11:15	10:45~11:45					ウォーキング
クラス	親子体操	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		10:45~11:45
時間	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00		正しい歩き方をして
クラス		ヘルスC	貯筋運動	運動あそび園	スポーツ遊び塾		いますか?
時間		14:00~15:00	14:00~15:00	15:30~16:30	16:00~17:00		効率の良い歩き方
クラス		シェイプアップ		ダンス(幼児~小学生)			で、カロリー消費を
時間		15:30~16:30		17:00~18:00			して ダイエット!
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	4月 20日	4月 21日	4月 22日	4月 23日	4月 24日	4月 25日	4月 26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	9:00~10:00	
クラス	ヘルスA					小学生陸上教室	
時間	10:00~11:15					10:00~12:00	
クラス	親子体操	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	11:00~12:00		
クラス	健美操	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)			
時間		15:30~16:30		17:00~18:00			
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	4月 27日	4月 28日	4月 29日	4月 30日	平成27年度のスクールがスタートします。 新しい講座もたくさんできました。 気軽に参加できる講座もあります。 年間パスポートと6か月パスポートが出来ました。 たくさん参加したい方には、お得なパスです。 是非、パスポートを上手に使って活動下さい！		
クラス		チェアdeエクササイズ					
時間		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	親子体操	ピラティス&ヨガ	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(5月分)				
時間		14:00~15:00	14:00~15:00				
クラス		シェイプアップ	運動あそび園				
時間		15:30~16:30	15:30~16:30				
クラス	バドミントン	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)(5月分)				
時間		18:45~19:45	20:00~21:00				
時間		20:00~21:00					