

スクール講座予定表 5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 30日	5月 1日	5月 2日	5月 3日
クラス					シェイプアップ 9:45~10:45	エアロビックダンス 9:30~10:30	
クラス				リフレッシュ体操(4月分) 11:00~12:00	ヨガ&ストレッチ 11:00~12:00		
クラス				貯筋運動(5月分) 14:00~15:00	スポーツ遊び塾 16:00~17:00		
クラス				運動あそび園(4月分) 15:30~16:30	ダンス&踊り(意東) 16:30~17:30		
クラス				HIP HOP&ジャズ (中学生以上)(5月分) 20:00~21:00	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		
月・日	5月 4日	5月 5日	5月 6日	5月 7日	5月 8日	5月 9日	5月 10日
クラス			ヘルスB 9:30~10:30		シェイプアップ 9:45~10:45	エアロビックダンス 9:30~10:30	
クラス				リフレッシュ体操 11:00~12:00	ヨガ&ストレッチ 11:00~12:00		
クラス			ヘルスD 11:00~12:00	運動あそび園 15:30~16:30	スポーツ遊び塾 16:00~17:00		
クラス				ダンス(幼児~小学生) 17:00~18:00	ダンス&踊り(意東) 16:30~17:30		
クラス				エアロビックダンス 20:00~21:00			
クラス				ダンス&踊り 21:00~22:00	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		
月・日	5月 11日	5月 12日	5月 13日	5月 14日	5月 15日	5月 16日	5月 17日
クラス		チェアdeエクササイズ 9:30~10:30	ヘルスB 9:30~10:30		シェイプアップ 9:45~10:45	クラス開放日 9:00~17:00	
クラス	ヘルスA 10:00~11:15	手遊び 10:45~11:45		リフレッシュ体操 11:00~12:00		エアロビックダンス 9:00~10:00	
クラス		ピラティス&ヨガ 11:00~12:00	ヘルスD 11:00~12:00	貯筋運動 14:00~15:00	ヨガ&ストレッチ 11:00~12:00	小学生陸上教室 10:00~12:00	
クラス	健美操 14:00~15:00	ヘルスC 14:00~15:00		運動あそび園 15:30~16:30	スポーツ遊び塾 16:00~17:00		
クラス		シェイプアップ 15:30~16:30		ダンス(幼児~小学生) 17:00~18:00			
クラス	バドミントン 15:30~16:45 16:15~17:30	体操教室 15:30~16:30 16:45~17:45 18:00~19:00		エアロビックダンス 20:00~21:00	ダンス&踊り(意東) 16:30~17:30		
クラス		ピラティス&ヨガ 18:45~19:45 20:00~21:00	HIP HOP&ジャズ (中学生以上) 20:00~21:00	ダンス&踊り 21:00~22:00	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		
月・日	5月 18日	5月 19日	5月 20日	5月 21日	5月 22日	5月 23日	5月 24日
クラス	ヘルスA 10:00~11:15	チェアdeエクササイズ 9:30~10:30	ヘルスB 9:30~10:30		シェイプアップ 9:45~10:45	エアロビックダンス 9:30~10:30	
クラス		ピラティス&ヨガ 11:00~12:00	ヘルスD 11:00~12:00	リフレッシュ体操 11:00~12:00	ヨガ&ストレッチ 11:00~12:00		
クラス		ヘルスC 14:00~15:00	貯筋運動 14:00~15:00	運動あそび園 15:30~16:30	スポーツ遊び塾 16:00~17:00		
クラス		シェイプアップ 15:30~16:30		ダンス(幼児~小学生) 17:00~18:00	脳トレ体操 16:00~17:00	←6月新規無料体験	
クラス	バドミントン 15:30~16:45 16:15~17:30	体操教室 15:30~16:30 16:45~17:45 18:00~19:00		エアロビックダンス 20:00~21:00	ダンス&踊り(意東) 16:30~17:30		
クラス		ピラティス&ヨガ 18:45~19:45 20:00~21:00	HIP HOP&ジャズ (中学生以上) 20:00~21:00	ダンス&踊り 21:00~22:00	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		
月・日	5月 25日	5月 26日	5月 27日	5月 28日	5月 29日	5月 30日	5月 31日
クラス		チェアdeエクササイズ 9:30~10:30	ヘルスB 9:30~10:30			小学生陸上教室 10:00~12:00	
クラス	ヘルスA 10:00~11:15	手遊び 10:45~11:45					
クラス		ピラティス&ヨガ 11:00~12:00	ヘルスD 11:00~12:00	リフレッシュ体操 11:00~12:00			
クラス	健美操 14:00~15:00	ヘルスC 14:00~15:00	貯筋運動 14:00~15:00	運動あそび園 15:30~16:30	脳トレ体操 16:00~17:00	←6月新規無料体験	
クラス		シェイプアップ 15:30~16:30		ダンス(幼児~小学生) 17:00~18:00			
クラス	バドミントン 15:30~16:45 16:15~17:30	体操教室 15:30~16:30 16:45~17:45 18:00~19:00		エアロビックダンス 20:00~21:00			
クラス		ピラティス&ヨガ 18:45~19:45 20:00~21:00	HIP HOP&ジャズ (中学生以上) 20:00~21:00	ダンス&踊り 21:00~22:00			
月・日	6月 1日	6月 2日	6月からの新規講座無料体験のお知らせです。 5月22日・29日(金)開催です。				
クラス	ヘルスA 10:00~11:15	チェアdeエクササイズ 9:30~10:30	講座名 脳トレ体操				
クラス		ピラティス&ヨガ 11:00~12:00	対象者 概ね60歳以上				
クラス		ヘルスC 14:00~15:00	内容 簡単な酸素運動をしながら、脳トレーニングをするクラスです。				
クラス		シェイプアップ 15:30~16:30	脳を活性化させて、ボケ防止や認知予防に役立てましょう!				
クラス	バドミントン 15:30~16:45 16:15~17:30	体操教室 15:30~16:30 16:45~17:45 18:00~19:00	足ふみ・ウォーキング・簡単なステップ・ボール・チェア・ステップ台を				
クラス		ピラティス&ヨガ 18:45~19:45 20:00~21:00	使った有酸素運動に、脳トレーニングをします。				
クラス			体験してみてください。お待ちしております。				