

## スクール講座予定表 6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	6月 1日	6月 2日	6月 3日	6月 4日	6月 5日	6月 6日	6月 7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	「ビューティー&健康講座」ストレッチ整体 13:00受付 13:30~14:30 ***** 予約していなくても、当日来て頂けば参加できます!
時間		9:30~10:30 (5月分)	9:30~10:30		9:45~10:45	9:00~10:00	
クラス	ヘルスA (5月分)						
時間	10:00~11:15						
クラス		ピラティス&ヨガ <small>(5月分)</small>	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	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 (5月分)	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 (5月分)		17:00~18:00	16:00~17:00		
クラス	バドミントン (5月分)	体操教室 (5月分)		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 <small>(5月分)</small>	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	6月 8日	6月 9日	6月 10日	6月 11日	6月 12日	6月 13日	6月 14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	手遊び				小学生陸上教室	
時間	10:00~11:15	10:45~11:45				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	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			
時間		14:00~15:00	14:00~15:00	15:30~16:30			
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	6月 15日	6月 16日	6月 17日	6月 18日	6月 19日	6月 20日	6月 21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					小学生陸上教室	
時間	10:00~11:15					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	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)	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	ダンス&踊り (意索)	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	6月 22日	6月 23日	6月 24日	6月 25日	6月 26日	6月 27日	6月 28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	手遊び					
時間	10:00~11:15	10:45~11:45					
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			
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	ダンス&踊り (意索)	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	6月 29日	6月 30日	7月 1日	7月 2日	7月 3日	7月 4日	7月 5日
クラス		チェアdeエクササイズ			スポーツ遊び塾 <small>(6月分)</small>		
時間		9:30~10:30			16:00~17:00		
クラス	ヘルスA						
時間	10:00~11:15						
クラス		ピラティス&ヨガ	<b>6月23日 オリンピックデーイベント開催</b> 10時30分スタート みんなで42.195KMを、歩く、走る! 体育館一周89mを、交代で走り(歩く)ます。 474周+9m マラソンに挑戦です。参加者を募集します! おおむね18時 終了予定 参加者を募集します! たくさんの方の参加をお待ちしています。				
時間		11:00~12:00					
クラス		ヘルスC					
時間		14:00~15:00					
クラス		シェイプアップ					
時間		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					
時間		18:45~19:45					
時間		20:00~21:00					