

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
クラス					ヨガ&ストレッチ	クラブ開放日	ビューティー&健康講座 座 ストレッチ整体 15:00~16:00
時間					11:00~12:00	9:00~17:00	
クラス					スポーツ遊び塾	エアロビックダンス	
時間					16:45~17:45	9:00~10:00	
クラス					ダンス&踊り(意乗)	小学生陸上教室	
時間					16:30~17:30	10:00~12:00	
クラス					ヨガ&ストレッチ		
時間					20:00~21:00		
月・日	4月 4日	4月 5日	4月 6日	4月 7日	4月 8日	4月 9日	4月 10日
クラス		セラバンド体操	ヘルス(ステップ)		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(ホップ)		朝ヨガリフレッシュ				
時間	10:00~11:15		10:00~11:00				
クラス		ピラティス&ヨガ	ヘルス(チャレンジ)	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(ジャンプ)	貯筋運動	運動あそび園	アート・ワーク	ビューティー&健康講座	
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	15:30~16:30	15:30~17:00		
クラス		体操教室	シェイプアップ	ダンス(幼児~小学生)	スポーツ遊び塾	骨盤から若返る!コムバンド体操	
時間		15:30~16:30	15:30~16:30	17:00~18:00	16:45~17:45	14:00~15:00	
クラス	バドミントン		スローエアロで筋トレ	ピラティス&ヨガ	ダンス&踊り(意乗)		
時間	15:30~16:45		16:45~17:45	18:30~19:30	16:30~17:30		
クラス			ステップエアロ	エアロビックダンス	体操教室		
時間	16:15~17:30		18:45~19:45	20:00~21:00	18:00~19:15		
クラス		ピラティス&ヨガ	HIP HOP&ジャズ	ダンス&踊り	ヨガ&ストレッチ		
時間		20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	20:00~21:00		
月・日	4月 11日	4月 12日	4月 13日	4月 14日	4月 15日	4月 16日	4月 17日
クラス		セラバンド体操	ヘルス(ステップ)		シェイプアップ	小学生陸上教室	
時間		9:30~10:30	9:30~10:30		9:45~10:45	10:00~12:00	
クラス	ヘルス(ホップ)	手遊び	朝ヨガリフレッシュ	リフレッシュ体操	ヨガ&ストレッチ		
時間	10:00~11:15	10:45~11:45	10:00~11:00	11:00~12:00	11:00~12:00		
クラス		ピラティス&ヨガ	ヘルス(チャレンジ)	運動あそび園			
時間		11:00~12:00	11:00~12:00	15:30~16:30			
クラス		ヘルス(ジャンプ)	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	16:45~17:45		
クラス	バドミントン	体操教室	シェイプアップ	ピラティス&ヨガ	ダンス&踊り(意乗)		
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30	18:30~19:30	16:30~17:30		
時間	16:15~17:30	16:45~17:45	スローエアロで筋トレ	エアロビックダンス	体操教室		
時間		18:00~19:00	16:45~17:45	20:00~21:00	18:00~19:15		
クラス		ステップエアロ	ピラティス&ヨガ	HIP HOP&ジャズ	ダンス&踊り	ヨガ&ストレッチ	
時間		18:45~19:45	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	20:00~21:00	
月・日	4月 18日	4月 19日	4月 20日	4月 21日	4月 22日	4月 23日	4月 24日
クラス		セラバンド体操	ヘルス(ステップ)		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(ホップ)		朝ヨガリフレッシュ	リフレッシュ体操			
時間	10:00~11:15		10:00~11:00	11:00~12:00			
クラス		ピラティス&ヨガ	ヘルス(チャレンジ)	運動あそび園	ヨガ&ストレッチ	ビューティー&健康講座	
時間		11:00~12:00	11:00~12:00	15:30~16:30	11:00~12:00		
クラス	健美操(石)	ヘルス(ジャンプ)	貯筋運動	ダンス(幼児~小学生)	スポーツ遊び塾	モンモリナイトで素肌を守る!洗顔教室	
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	17:00~18:00	16:45~17:45	14:00~15:00	
クラス	バドミントン	体操教室	シェイプアップ	ピラティス&ヨガ	ダンス&踊り(意乗)		
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30	18:30~19:30	16:30~17:30		
時間	16:15~17:30	16:45~17:45	スローエアロで筋トレ	エアロビックダンス	体操教室		
時間		18:00~19:00	16:45~17:45	20:00~21:00	18:00~19:15		
クラス		ステップエアロ	ピラティス&ヨガ	HIP HOP&ジャズ	ダンス&踊り	ヨガ&ストレッチ	
時間		18:45~19:45	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	20:00~21:00	
月・日	4月 25日	4月 26日	4月 27日	4月 28日	4月 29日	4月 30日	
クラス		セラバンド体操	ヘルス(ステップ)		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(ホップ)	手遊び	朝ヨガリフレッシュ	リフレッシュ体操			
時間	10:00~11:15	10:45~11:45	10:00~11:00	11:00~12:00			
クラス		ピラティス&ヨガ	ヘルス(チャレンジ)	運動あそび園			
時間		11:00~12:00	11:00~12:00	15:30~16:30			
クラス		ヘルス(ジャンプ)	貯筋運動	ダンス(幼児~小学生)			
時間		14:00~15:00	14:00~15:00	17:00~18:00			
クラス	バドミントン	体操教室	シェイプアップ	ピラティス&ヨガ			
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30	18:30~19:30			
時間	16:15~17:30	16:45~17:45	スローエアロで筋トレ	エアロビックダンス			
時間		18:00~19:00	16:45~17:45	20:00~21:00			
クラス		ステップエアロ	ピラティス&ヨガ	HIP HOP&ジャズ	ダンス&踊り		
時間		18:45~19:45	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00		