

スクール講座予定表 7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	8月 1日				7月 1日	7月 2日	7月 3日
クラス時間					シェイプアップ 9:30~10:30	エアロビックダンス(8月分) 9:30~10:30	
クラス時間					ヨガ&ストレッチ 10:00~11:00		
クラス時間	バドミントン(7月分) 15:30~16:45				スポーツ遊び塾 16:45~17:45		
クラス時間	16:15~17:30				体操教室 18:00~19:15		
クラス時間					ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		
月・日	7月 4日	7月 5日	7月 6日	7月 7日	7月 8日	7月 9日	7月 10日
クラス時間			ヘルス 10:00~11:00			クラブ開放日 9:00~17:00	
クラス時間	ヘルス 10:00~11:00		朝ヨガリフレッシュ 10:00~11:00	スローエアロで脳トレ 11:00~12:00	ヨガ&ストレッチ 10:00~11:00	エアロビックダンス 9:00~10:00	
クラス時間		ピラティス&ヨガ 11:00~12:00		運動あそび園 15:30~16:30		小学生陸上教室 10:00~12:00	
クラス時間	健美操(高) 14:00~15:00	ヘルス 14:00~15:00	貯筋運動 14:00~15:00	ダンス(幼児~小学生) 17:00~18:00			ビューティー&健康講座 ストレッチ整体 16:00~17:00
クラス時間	バドミントン 15:30~16:45	体操教室 15:30~16:30	シェイプアップ 15:30~16:30	ピラティス&ヨガ 18:30~19:30	スポーツ遊び塾 16:45~17:45		
クラス時間	16:15~17:30	16:45~17:45		エアロビックダンス 20:00~21:00	体操教室 18:00~19:15		
クラス時間		ステップエアロ 18:45~19:45	ピラティス&ヨガ 20:00~21:00	ダンス&踊り 21:00~22:00			
月・日	7月 11日	7月 12日	7月 13日	7月 14日	7月 15日	7月 16日	7月 17日
クラス時間			ヘルス 10:00~11:00			エアロビックダンス 9:00~10:00	
クラス時間	ヘルス 10:00~11:00		朝ヨガリフレッシュ 10:00~11:00	スローエアロで脳トレ 11:00~12:00	ヨガ&ストレッチ 10:00~11:00	小学生陸上教室 10:00~12:00	
クラス時間		ピラティス&ヨガ 11:00~12:00		運動あそび園 15:30~16:30			
クラス時間	シェイプアップ 15:30~16:30	ヘルス 14:00~15:00	貯筋運動 14:00~15:00	ダンス(幼児~小学生) 17:00~18:00			
クラス時間	バドミントン 15:30~16:45	体操教室 15:30~16:30		ピラティス&ヨガ 18:30~19:30	スポーツ遊び塾 16:45~17:45		
クラス時間	16:15~17:30	16:45~17:45		エアロビックダンス 20:00~21:00	体操教室 18:00~19:15		
クラス時間		ステップエアロ 18:45~19:45	ピラティス&ヨガ 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	7月 18日	7月 19日	7月 20日	7月 21日	7月 22日	7月 23日	7月 24日
クラス時間		ヘルス 9:30~10:30	ヘルス 10:00~11:00	わくわくスポーツ楽校 10:30~12:00	わくわくスポーツ楽校 10:30~12:00	エアロビックダンス 9:00~10:00	
クラス時間		ピラティス&ヨガ 11:00~12:00	朝ヨガリフレッシュ 10:00~11:00	スローエアロで脳トレ 11:00~12:00	ヨガ&ストレッチ 10:00~11:00		
クラス時間				運動あそび&キッズ 15:30~16:30	アート・ワーク 15:30~17:00		
クラス時間		ヘルス 14:00~15:00	貯筋運動 14:00~15:00	ダンス(幼児~小学生) 17:00~18:00	キッズ園 15:30~16:30	ビューティー&健康講座 太極舞 16:00~17:00	
クラス時間		体操教室 15:30~16:30	シェイプアップ 15:30~16:30	ピラティス&ヨガ 18:30~19:30	スポーツ遊び塾 16:45~17:45		
クラス時間		16:45~17:45		エアロビックダンス 20:00~21:00	体操教室 18:00~19:15		
クラス時間		ステップエアロ 18:45~19:45	ピラティス&ヨガ 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	7月 25日	7月 26日	7月 27日	7月 28日	7月 29日	7月 30日	7月 31日
クラス時間			ヘルス 10:00~11:00	わくわくスポーツ楽校 10:30~12:00	わくわくスポーツ楽校 10:30~12:00		エアロビックダンス 9:00~10:00
クラス時間	ヘルス 10:00~11:00		朝ヨガリフレッシュ 10:00~11:00	スローエアロで脳トレ 11:00~12:00	ヨガ&ストレッチ(8月分) 10:00~11:00		
クラス時間	貯筋運動 14:00~15:00	ピラティス&ヨガ 11:00~12:00		運動あそび&キッズ 15:30~16:30			
クラス時間	健美操(石) 15:00~16:00	ヘルス 14:00~15:00		ダンス(幼児~小学生) 17:00~18:00	キッズ園 15:30~16:30		
クラス時間	バドミントン 15:30~16:45	体操教室 15:30~16:30	シェイプアップ 15:30~16:30	ピラティス&ヨガ 18:30~19:30	スポーツ遊び塾(8月分) 16:45~17:45		
クラス時間	16:15~17:30	16:45~17:45		エアロビックダンス 20:00~21:00	体操教室(8月分) 18:00~19:15		
クラス時間		ステップエアロ 18:45~19:45	ピラティス&ヨガ 20:00~21:00	ダンス&踊り 21:00~22:00	ヨガ&ストレッチ(7月分) 20:00~21:00		

ヨガ&ストレッチ

7月より 10:00~11:00

スローエアロで脳トレ

8月より 10:00~11:00

シェイプアップ(金曜過年活動) 9月より 9:30~10:30

マタニティヨガ

9月より 9:30~10:30

ベビー

9月より 9:30~10:30