

2025スクール講座予定表 9月分

	月曜日		火曜日		水曜日	木曜日	金曜日		土曜日	日曜日
月・日	9月 1日		9月 2日		9月 3日	9月 4日	9月 5日		9月 6日	9月 7日
クラス		ヘルス		スローエアロビック	ハタヨガ(8月分)			貯筋運動	クラブ開放日	
時間		10:00~11:00		13:30~14:30	9:30~10:30			9:30~10:30	9:00~13:00	
クラス		チェアヨガ(8月分)	幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス(8月分)		幼児の体操教室	貯筋運動	野球教室	
時間		13:30~14:30	15:15~16:15	15:00~16:00	11:00~12:00		15:15~16:15	10:45~11:45	9:00~10:30	
クラス	Biimaスポーツ	チェアヨガ(8月分)	体操教室(初級)		貯筋運動	Biimaスポーツ	体操教室(初級)	スローエアロ(荒島)	陸上教室	
時間	15:45~16:45	14:45~15:45	16:20~17:20		14:00~15:00	15:45~16:45	16:20~17:20	13:30~14:30	10:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ	バドミントン	体操教室(中級)		運動遊び(幼児)	Biimaスポーツ	体操教室(中級)	シェイプアップ	スポーツ遊び塾	
時間	16:45~17:45	16:00~17:30	17:35~18:35		15:10~16:00	16:45~17:45	17:35~18:35	15:00~16:00	11:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ		体操教室(上級)		運動遊び(小学生)	ダンス(小学生)	体操教室(上級)	シェイプアップ	ボールあそび	
時間	17:50~18:50		18:40~19:40		16:05~16:55	17:30~18:30	18:40~19:40	18:00~19:00	13:30~14:30	
クラス						エアロビック				
時間						20:00~21:00				
月・日	9月 8日		9月 9日		9月 10日	9月 11日	9月 12日		9月 13日	9月 14日
クラス		ヘルス		スローエアロビック	ハタヨガ			貯筋運動	野球教室	
時間		10:00~11:00		13:30~14:30	9:30~10:30			9:30~10:30	9:00~10:30	
クラス		チェアヨガ	幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス			貯筋運動	エアロビック	
時間		13:30~14:30	15:15~16:15	15:00~16:00	11:00~12:00			10:45~11:45	9:30~10:30	
クラス	Biimaスポーツ	チェアヨガ	体操教室(初級)		貯筋運動	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ(荒島)	陸上教室	
時間	15:45~16:45	14:45~15:45	16:20~17:20		14:00~15:00	15:45~16:45	15:15~16:15	13:30~14:30	10:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ	バドミントン	体操教室(中級)		運動遊び(幼児)	Biimaスポーツ	体操教室(初級)		スポーツ遊び塾	
時間	16:45~17:45	16:00~17:30	17:35~18:35		15:10~16:00	16:45~17:45	16:20~17:20		11:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ		体操教室(上級)		運動遊び(小学生)	ダンス(小学生)	体操教室(中級)			
時間	17:50~18:50		18:40~19:40		16:05~16:55	17:30~18:30	17:35~18:35			
クラス				ヨガ&ストレッチ		エアロビック	体操教室(上級)		ピラティス	
時間				20:00~21:00		20:00~21:00	18:40~19:40		20:00~21:00	
月・日	9月 15日		9月 16日		9月 17日	9月 18日	9月 19日		9月 20日	9月 21日
クラス				スローエアロビック	ハタヨガ			貯筋運動		
時間				13:30~14:30	9:30~10:30			9:30~10:30		
クラス		チェアヨガ	幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス			貯筋運動	エアロビック	ビューティー講座
時間		13:30~14:30	15:15~16:15	15:00~16:00	11:00~12:00			10:45~11:45	9:30~10:30	ゴムバンド体操
クラス		チェアヨガ	体操教室(初級)	シェイプアップ	貯筋運動	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ(荒島)	スポーツ遊び塾	会員 500円
時間		14:45~15:45	16:20~17:20	15:00~16:00	14:00~15:00	15:45~16:45	15:15~16:15	13:30~14:30	11:00~12:00	非会員 800円
クラス			体操教室(中級)	シェイプアップ	運動遊び(幼児)	Biimaスポーツ	体操教室(初級)			9:30~10:30
時間			17:35~18:35	18:00~19:00	15:10~16:00	16:45~17:45	16:20~17:20			
クラス			体操教室(上級)		運動遊び(小学生)		体操教室(中級)			
時間			18:40~19:40		16:05~16:55		17:35~18:35			
クラス				ヨガ&ストレッチ	ダンス(小学生)	エアロビック	体操教室(上級)			
時間				20:00~21:00	17:30~18:30	20:00~21:00	18:40~19:40			
月・日	9月 22日		9月 23日		9月 24日	9月 25日	9月 26日		9月 27日	9月 28日
クラス		ヘルス			ハタヨガ			貯筋運動	野球教室	エアロビック
時間		10:00~11:00			9:30~10:30			9:30~10:30	9:00~10:30	9:30~10:30
クラス		チェアヨガ			ヘルス			貯筋運動		
時間		13:30~14:30			11:00~12:00			10:45~11:45		
クラス	Biimaスポーツ	チェアヨガ			貯筋運動	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ(荒島)	スポーツ遊び塾	
時間	15:45~16:45	14:45~15:45			14:00~15:00	15:45~16:45	15:15~16:15	13:30~14:30	11:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ	バドミントン				Biimaスポーツ	体操教室(初級)			
時間	16:45~17:45	16:00~17:30				16:45~17:45	16:20~17:20			
クラス	Biimaスポーツ				シェイプアップ	ダンス(小学生)	体操教室(中級)			
時間	17:50~18:50				15:00~16:00	17:30~18:30	17:35~18:35			
クラス					シェイプアップ		体操教室(上級)			
時間					18:00~19:00		18:40~19:40			
クラス				ヨガ&ストレッチ		エアロビック			ピラティス	
時間				20:00~21:00		20:00~21:00			20:00~21:00	
月・日	9月 29日		9月 30日		10月 1日	10月 2日	10月 3日		10月 4日	10月 5日
クラス									野球教室(10月分)	陸上教室(10月分)
時間									9:00~10:30	10:00~12:00
クラス		ヘルス		スローエアロビック	ハタヨガ			貯筋運動(10月分)		
時間		10:00~11:00		13:30~14:30	9:30~10:30			9:30~10:30		
クラス			幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス		幼児の体操(10月分)		スポーツ遊び(10月分)	
時間			15:15~16:15	15:00~16:00	11:00~12:00		15:15~16:15		11:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ		体操教室(初級)	シェイプアップ	貯筋運動(10月分)	Biimaスポーツ	体操教室(初級・10月)	スローエアロ(荒島・10月)		
時間	15:45~16:45		16:20~17:20	15:00~16:00	14:00~15:00	15:45~16:45	16:20~17:20	13:30~14:30		
クラス	Biimaスポーツ	バドミントン	体操教室(中級)	シェイプアップ	運動遊び(幼児) 10月分	Biimaスポーツ	体操教室(中級・10月)	シェイプアップ(10月分)		
時間	16:45~17:45	16:00~17:30	17:35~18:35	18:00~19:00	15:10~16:00	16:45~17:45	17:35~18:35	15:00~16:00		
クラス	Biimaスポーツ		体操教室(上級)		運動遊び(小学生) 10月分	ダンス(小学生・10月)	体操教室(上級・10月)	シェイプアップ(10月分)		
時間	17:50~18:50		18:40~19:40		16:05~16:55	17:30~18:30	18:40~19:40	18:00~19:00		
クラス				ヨガ&ストレッチ		エアロビック(10月分)				
時間				20:00~21:00		20:00~21:00				