

## 2025スクール講座予定表 12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	12月 1日	12月 2日		12月 3日	12月 4日	12月 5日		12月 6日	12月 7日
クラス	ヘルス		スローエアロビック	ハタヨガ			貯筋運動		
時間	10:00~11:00		13:30~14:30	9:30~10:30			9:30~10:30		
クラス	チェアヨガ(11月分)	幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス		幼児の体操(11月分)	貯筋運動		
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		
クラス	<b>Biimaスポーツ</b>	チェアヨガ(11月分)	体操教室(初級)	シェイプアップ	貯筋運動	<b>Biimaスポーツ</b>	体操教室(初級・11月)	スローエアロ(荒島)	
時間	15:45~16:45	14:45~15:45	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	<b>Biimaスポーツ</b>	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)	<b>Biimaスポーツ</b>	体操教室(中級・11月)		
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		
クラス	<b>Biimaスポーツ</b>		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・11月)		
時間	17:50~18:50		18:40~19:40		16:05~16:55	17:30~18:30	18:40~19:40		
クラス			ヨガ&ストレッチ			エアロビック			
時間			20:00~21:00			20:00~21:00			
月・日	12月 8日	12月 9日		12月 10日	12月 11日	12月 12日		12月 13日	12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	クラス開放日
時間	10:00~11:00		13:30~14:30	9:30~10:30			9:30~10:30	9:00~10:30	9:00~13:00
クラス	チェアヨガ	幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス		幼児の体操教室	貯筋運動	エアロビック	陸上教室
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	9:30~10:30	10:00~12:00
クラス	<b>Biimaスポーツ</b>	チェアヨガ	体操教室(初級)	シェイプアップ	貯筋運動	<b>Biimaスポーツ</b>	体操教室(初級)	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	16:20~17:20	15:00~16:00	14:00~15:00	15:45~16:45	16:20~17:20	13:30~14:30	11:00~12:00
クラス	<b>Biimaスポーツ</b>	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)	<b>Biimaスポーツ</b>	体操教室(中級)		
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		
クラス	<b>Biimaスポーツ</b>		体操教室(上級)		運動遊び(小学生)		体操教室(上級)	ダンス(小学生)	
時間	17:50~18:50		18:40~19:40		16:05~16:55		18:40~19:40	17:30~18:30	
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	12月 15日	12月 16日		12月 17日	12月 18日	12月 19日		12月 20日	12月 21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		幼児の体操教室	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		15:15~16:15	10:45~11:45	9:30~10:30	
クラス	<b>Biimaスポーツ</b>	チェアヨガ	体操教室(初級)	シェイプアップ	貯筋運動	<b>Biimaスポーツ</b>	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	15:00~16:00	14:00~15:00	15:45~16:45	16:20~17:20	13:30~14:30	10:00~12:00
クラス	<b>Biimaスポーツ</b>	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)	<b>Biimaスポーツ</b>	体操教室(中級)		スポーツ遊び塾
時間	16:45~17:45	16:00~17:30	17:35~18:35	18:10~19:10		16:45~17:45	17:35~18:35		11:00~12:00
クラス	<b>Biimaスポーツ</b>		体操教室(上級)			ダンス(小学生)	体操教室(上級)		ボールあそび
時間	17:50~18:50		18:40~19:40			17:30~18:30	18:40~19:40		13:30~14:30
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	12月 22日	12月 23日		12月 24日	12月 25日	12月 26日		12月 27日	12月 28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		幼児の体操教室	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		15:15~16:15	10:45~11:45	9:30~10:30	
クラス	<b>Biimaスポーツ</b>	チェアヨガ	体操教室(初級)	シェイプアップ	貯筋運動	<b>Biimaスポーツ</b>	体操教室(初級)	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	16:20~17:20	15:00~16:00	14:00~15:00	15:45~16:45	16:20~17:20	13:30~14:30	11:00~12:00
クラス	<b>Biimaスポーツ</b>	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)	<b>Biimaスポーツ</b>	体操教室(中級)		
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		
クラス	<b>Biimaスポーツ</b>		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)		
時間	17:50~18:50		18:40~19:40		16:05~16:55	17:30~18:30	18:40~19:40		
クラス			ヨガ&ストレッチ			エアロビック			
時間			20:00~21:00			20:00~21:00			
月・日	12月 29日	12月 30日		12月 31日	1月 1日	1月 2日		1月 3日	1月 4日
クラス	<b>閉館日</b>	<b>閉館日</b>		<b>閉館日</b>	<b>閉館日</b>	<b>閉館日</b>		<b>閉館日</b>	日館通 常 よ 本 会
時間									
月・日	1月 5日	1月 6日		1月 7日	1月 8日	1月 9日		1月 10日	1月 11日
クラス						幼児の体操教室			
時間						15:15~16:15			
クラス						体操教室(初級)			
時間						16:20~17:20			
クラス						体操教室(中級)			
時間						17:35~18:35			
クラス						体操教室(上級)			
時間						18:40~19:40			