

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	4月 4日	4月 5日	4月 6日
クラス		チェアdeエクササイズ	ヘルスB	リフレッシュ体操		エアロビックダンス	
時間		10:00~11:00	9:30~10:30	11:00~12:00		9:00~10:00	
クラス			ピラティス&ヨガ		ヨガ&ストレッチ	小学生陸上教室	
時間			11:00~12:00		11:00~12:00	10:00~12:00	
クラス		ヘルスC					
時間		14:00~15:00					
クラス		シェイプアップ	貯筋運動	幼・小学生のダンス			
時間		15:30~16:30	14:00~15:00	17:00~18:00			
クラス		体操教室	中学生のダンス	エアロビックダンス	幼・小学生ダンス(意東)		
時間		15:30~16:30	18:00~19:00	20:00~21:00	15:00~16:00		
時間		16:45~17:45					
時間		18:00~19:00					
クラス		ピラティス&ヨガ		ダンス	ヨガ&ストレッチ		
時間		18:45~19:45		21:00~22:00	20:00~21:00		
時間		20:00~21:00					
月・日	4月 7日	4月 8日	4月 9日	4月 10日	4月 11日	4月 12日	4月 13日
クラス	ヘルスA	チェアdeエクササイズ		リフレッシュ体操	シェイプアップ	エアロビックダンス	
時間	10:00~11:30	10:00~11:00		11:00~12:00	9:45~10:45	9:30~10:30	
クラス			ピラティス&ヨガ		ヨガ&ストレッチ		
時間			11:00~12:00		11:00~12:00		
クラス		ヘルスC	ヘルスD				
時間		14:00~15:00	11:00~12:00				
クラス	バドミントン	シェイプアップ	貯筋運動	幼・小学生のダンス			
時間	16:00~17:30	15:30~16:30	14:00~15:00	17:00~18:00			
クラス		体操教室		エアロビックダンス	幼・小学生ダンス(意東)		
時間		15:30~16:30		20:00~21:00	16:30~17:30		
時間		16:45~17:45					
時間		18:00~19:00					
クラス		ピラティス&ヨガ	中学生のダンス	ダンス	ヨガ&ストレッチ		
時間		18:45~19:45	19:00~20:00	21:00~22:00	20:00~21:00		
時間		20:00~21:00					
月・日	4月 14日	4月 15日	4月 16日	4月 17日	4月 18日	4月 19日	4月 20日
クラス	ヘルスA	チェアdeエクササイズ	ヘルスB	リフレッシュ体操	シェイプアップ	クラブ開放日	
時間	10:00~11:30	10:00~11:00	9:30~10:30	11:00~12:00	9:45~10:45	9:00~17:00	
クラス			ピラティス&ヨガ		ヨガ&ストレッチ	エアロビックダンス	
時間			11:00~12:00		11:00~12:00	9:30~10:30	
クラス		ヘルスC	ヘルスD			小学生陸上教室	
時間		14:00~15:00	11:00~12:00			10:00~12:00	
クラス	バドミントン	シェイプアップ		幼・小学生のダンス		ウォーキング&スロージョギング	
時間	16:00~17:30	15:30~16:30		17:00~18:00		10:45~12:00	
クラス		体操教室		エアロビックダンス	幼・小学生ダンス(意東)		
時間		15:30~16:30		20:00~21:00	16:30~17:30		
時間		16:45~17:45					
時間		18:00~19:00					
クラス		ピラティス&ヨガ	中学生のダンス	ダンス	ヨガ&ストレッチ		
時間		18:45~19:45	19:00~20:00	21:00~22:00	20:00~21:00		
時間		20:00~21:00					
月・日	4月 21日	4月 22日	4月 23日	4月 24日	4月 25日	4月 26日	4月 27日
クラス	ヘルスA	チェアdeエクササイズ	ヘルスB	リフレッシュ体操	シェイプアップ	エアロビックダンス	
時間	10:00~11:30	10:00~11:00	9:30~10:30	11:00~12:00	9:45~10:45	9:00~10:00	
クラス			ピラティス&ヨガ		ヨガ&ストレッチ		
時間			11:00~12:00		11:00~12:00		
クラス		ヘルスC	ヘルスD				
時間		14:00~15:00	11:00~12:00				
クラス	バドミントン	シェイプアップ	貯筋運動	幼・小学生のダンス			
時間	16:00~17:30	15:30~16:30	14:00~15:00	17:00~18:00			
クラス		体操教室		エアロビックダンス	幼・小学生ダンス(意東)		
時間		15:30~16:30		20:00~21:00	16:30~17:30		
時間		16:45~17:45					
時間		18:00~19:00					
クラス		ピラティス&ヨガ	中学生のダンス	ダンス	ヨガ&ストレッチ		
時間		18:45~19:45	19:00~20:00	21:00~22:00	20:00~21:00		
時間		20:00~21:00					
月・日	4月 28日	4月 29日	4月 30日				
クラス	ヘルスA		ヘルスB				
時間	10:00~11:30		9:30~10:30				
クラス							
時間							
クラス	シェイプアップ(6月分)		ヘルスD				
時間	15:30~16:30		11:00~12:00				
クラス	バドミントン		貯筋運動				
時間	16:00~17:30		14:00~15:00				
クラス							
時間							
クラス							
時間							