

2025スクール講座予定表

1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 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
	閉館日		閉館日		閉館日	閉館日	閉館日		閉館日	通常開館
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		ヘルス		スローエアロビック	ハタヨギ				クラブ開放日	
時間		10:00~11:00		13:30~14:30	9:30~10:30				9:00~13:00	
クラス			幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス		幼児の体操(12月分)	貯筋運動	エアロビック	
時間			15:15~16:15	15:00~16:00	11:00~12:00		15:15~16:15	10:45~11:45	9:20~10:20	
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	Biimaスポーツ	体操教室(初級・12月)		陸上教室	
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		10:00~12:00	
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)	Biimaスポーツ	体操教室(中級・12月)		スポーツ遊び塾	
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		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・12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			ピラティス	
時間				20:00~21:00		20:00~21:00			20:00~21:00	
月・日	1月 12日		1月 13日		1月 14日	1月 15日	1月 16日		1月 17日	1月 18日
クラス		ヘルス	スローエアロビック	ハタヨギ			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	貯筋運動		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	9:30~10:30		15:15~16:15	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)	シェイプアップ	ヘルス	Biimaスポーツ	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	11:00~12:00	15:45~16:45	16:20~17:20	13:30~14:30	11:00~12:00	
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	貯筋運動	Biimaスポーツ	体操教室(中級)			
時間	16:45~17:45	16:00~17:30	17:35~18:35	18:00~19:00	14:00~15:00	16:45~17:45	17:35~18:35			
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)			
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			ピラティス	
時間				20:00~21:00		20:00~21:00			20:00~21:00	
月・日	1月 19日		1月 20日		1月 21日	1月 22日	1月 23日		1月 24日	1月 25日
クラス		ヘルス	スローエアロビック	ハタヨギ			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	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		15:15~16:15	10:45~11:45	9:30~10:30	9:30~10:30
クラス	Biimaスポーツ	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	体操教室(初級)	スローエアロ(荒島)	スポーツ遊び塾	会員 500円
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	非会員 800円
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)	Biimaスポーツ	体操教室(中級)		ボールあそび	9:30~10:30
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		13:30~14:30	
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)	ダンス(小学生)		
時間	17:50~18:50		18:40~19:40		16:05~16:55	17:30~18:30	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	1月 26日		1月 27日		1月 28日	1月 29日	1月 30日		1月 31日	2月 1日
クラス		ヘルス	スローエアロビック	ハタヨギ			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	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	10:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ	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	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	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)	Biimaスポーツ	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	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)			
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	2月 2日		2月 3日		2月 4日	2月 5日	2月 6日		2月 7日	2月 8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			