

## 2025スクール講座予定表 7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	6月 30日		7月 1日		7月 2日	7月 3日	7月 4日		7月 5日	7月 6日
クラス	ヘルス		スローエアロビック				貯筋運動			
時間	10:00~11:00		13:30~14:30				9:30~10:30			
クラス	チェアヨガ(7月分)		幼児の体操		貯筋運動		貯筋運動		エアロビック	
時間	13:30~14:30		15:15~16:15		15:00~16:00		10:45~11:45		9:30~10:30	
クラス	チェアヨガ(7月分)		体操教室(初級・6月)		シェイスアップ		貯筋運動		Biiiaスポーツ	
時間	14:45~15:45		16:20~17:20		15:00~16:00		15:00~16:00		15:45~16:45	
クラス	バドミントン		体操教室(中級・6月)		シェイスアップ		Biiiaスポーツ		幼児の体操教室	
時間	16:00~17:30		17:35~18:35		18:00~19:00		16:45~17:45		15:15~16:15	
クラス			体操教室(上級・6月)				ダンス(小学生)		体操教室(中級)	
時間			18:40~19:40				17:30~18:30		16:20~17:20	
クラス			ヨガ&ストレッチ				エアロビック(6月分)		体操教室(上級)	
時間			20:00~21:00				20:00~21:00		18:40~19:40	
月・日	7月 7日		7月 8日		7月 9日	7月 10日	7月 11日		7月 12日	7月 13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			幼児の体操教室		貯筋運動		貯筋運動		スポーツ遊び塾	
時間			15:15~16:15		15:00~16:00		11:00~12:00		10:45~11:45	
クラス	Biiiaスポーツ		体操教室(初級)		シェイスアップ		貯筋運動		Biiiaスポーツ	
時間	15:45~16:45		16:20~17:20		15:00~16:00		14:00~15:00		15:45~16:45	
クラス	Biiiaスポーツ		体操教室(中級)		シェイスアップ		運動遊び(幼児)		Biiiaスポーツ	
時間	16:45~17:45		17:35~18:35		18:00~19:00		15:10~16:00		16:45~17:45	
クラス	Biiiaスポーツ		体操教室(上級)				運動遊び(小学生)		体操教室(中級)	
時間	17:50~18:50		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	7月 14日		7月 15日		7月 16日	7月 17日	7月 18日		7月 19日	7月 20日
クラス	ヘルス		スローエアロビック				貯筋運動		クラブ開放日	
時間	10:00~11:00		13:30~14:30				9:30~10:30		9:00~13:00	
クラス	<del>チェアヨガ</del>		幼児の体操教室		貯筋運動		貯筋運動		野球教室	
時間	<del>13:30~14:30</del>		15:15~16:15		15:00~16:00		11:00~12:00		10:45~11:45	
クラス	Biiiaスポーツ		体操教室(初級)		シェイスアップ		貯筋運動		Biiiaスポーツ	
時間	15:45~16:45		16:20~17:20		15:00~16:00		14:00~15:00		15:45~16:45	
クラス	Biiiaスポーツ		体操教室(中級)		シェイスアップ		Biiiaスポーツ		幼児の体操教室	
時間	16:45~17:45		17:35~18:35		18:00~19:00		16:45~17:45		15:15~16:15	
クラス	Biiiaスポーツ		体操教室(上級)				ダンス(小学生)		体操教室(中級)	
時間	17:50~18:50		18:40~19:40				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)	
時間			20:00~21:00				20:00~21:00		18:40~19:40	
月・日	7月 21日		7月 22日		7月 23日	7月 24日	7月 25日		7月 26日	7月 27日
クラス			サマースクール		サマースクール		サマースクール			
時間			9:00~12:00		9:00~12:00		9:00~12:00			
クラス			ヘルス		スローエアロビック		ハタヨガ		貯筋運動	
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				ヘルス		貯筋運動	
時間			15:15~16:15				11:00~12:00		13:30~15:00	
クラス	Biiiaスポーツ		体操教室(初級)		シェイスアップ		貯筋運動		Biiiaスポーツ	
時間	15:45~16:45		16:20~17:20		15:00~16:00		14:00~15:00		15:45~16:45	
クラス	Biiiaスポーツ		体操教室(中級)		シェイスアップ		運動遊び(幼児)		Biiiaスポーツ	
時間	16:45~17:45		17:35~18:35		18:00~19:00		15:10~16:00		16:45~17:45	
クラス	Biiiaスポーツ		体操教室(上級)				運動遊び(小学生)		ダンス(小学生)	
時間	17:50~18:50		18:40~19:40				16:05~16:55		17:30~18:30	
クラス			ヨガ&ストレッチ				エアロビック		体操教室(上級)	
時間			20:00~21:00				20:00~21:00		18:40~19:40	
月・日	7月 28日		7月 29日		7月 30日	7月 31日	★水曜日 ハタヨガ 9:30~10:30		★土曜日 野球 9:00~10:30	
クラス	サマースクール		サマースクール		サマースクール				1回目を6月25日	
時間	9:00~12:00		9:00~12:00		9:00~12:00				3回目を8月2日	
クラス	ヘルス		スローエアロ(8月分)		ヘルス					
時間	10:00~11:00		13:30~14:30		11:00~12:00					
クラス	チェアヨガ		幼児の体操教室		貯筋運動		サマースクール			
時間	13:30~14:30		15:15~16:15		15:00~16:00		13:30~15:00			
クラス	Biiiaスポーツ		体操教室(初級)				貯筋運動(8月分)			
時間	15:45~16:45		16:20~17:20				14:00~15:00			
クラス	Biiiaスポーツ		体操教室(中級)				運動遊び(幼児)			
時間	16:45~17:45		17:35~18:35				15:10~16:00			
クラス	Biiiaスポーツ		体操教室(上級)				運動遊び(小学生)			
時間	17:50~18:50		18:40~19:40				16:05~16:55			
クラス			ヨガ&ストレッチ(8月分)				エアロビック			
時間			20:00~21:00				20:00~21:00			

ビューティー講座  
 ゴムバンド体操  
 会員 500円  
 非会員 800円  
 9:30~10:30