

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 時間	ヘルス 10:00~11:00	スローエアロビク 13:30~14:30	ハタヨガ 9:30~10:30			クラス閉館日 9:00~13:00	
クラス 時間		幼児の体操教室 15:15~16:15	貯筋運動 15:00~16:00	ヘルス 11:00~12:00	幼児の体操(12月分) 15:15~16:15	貯筋運動 10:45~11:45	エアロビク 9:20~10:20
クラス 時間	Binaスポーツ 15:45~16:45	体操教室(初級) 16:20~17:20	シェイスアップ 15:00~16:00	貯筋運動 14:00~15:00	Binaスポーツ 15:45~16:45	体操教室(初級・12月) 16:20~17:20	陸上教室 10:00~12:00
クラス 時間	Binaスポーツ 16:45~17:45	バドミントン 16:00~17:30	体操教室(中級) 17:35~18:35	シェイスアップ 18:00~19:00	運動遊び(幼児) 15:10~16:00	Binaスポーツ 16:45~17:45	体操教室(中級・12月) 17:35~18:35
クラス 時間	Binaスポーツ 17:50~18:50	体操教室(上級) 18:40~19:40		運動遊び(小学生) 16:05~16:55	ダンス(小学生) 17:30~18:30	体操教室(上級・12月) 18:40~19:40	
クラス 時間			ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		エアロビク 20:00~21:00		ピラティス 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 時間		ヘルス 10:00~11:00	スローエアロビク 13:30~14:30	ハタヨガ 9:30~10:30		貯筋運動 9:30~10:30	野球教室 9:00~10:30
クラス 時間		幼児の体操教室 15:15~16:15	貯筋運動 15:00~16:00	貯筋運動 9:30~10:30	幼児の体操教室 15:15~16:15	貯筋運動 10:45~11:45	エアロビク 9:30~10:30
クラス 時間	Binaスポーツ 15:45~16:45	チェアヨガ 14:45~15:45	体操教室(初級) 16:20~17:20	シェイスアップ 15:00~16:00	ヘルス 11:00~12:00	Binaスポーツ 15:45~16:45	体操教室(初級) 16:20~17:20
クラス 時間	Binaスポーツ 16:45~17:45	バドミントン 16:00~17:30	体操教室(中級) 17:35~18:35	シェイスアップ 18:00~19:00	貯筋運動 14:00~15:00	Binaスポーツ 16:45~17:45	体操教室(中級) 17:35~18:35
クラス 時間	Binaスポーツ 17:50~18:50		体操教室(上級) 18:40~19:40		ダンス(小学生) 17:30~18:30	体操教室(上級) 18:40~19:40	
クラス 時間			ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		エアロビク 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 時間	ヘルス 10:00~11:00	スローエアロビク 13:30~14:30	ハタヨガ 9:30~10:30		貯筋運動 9:30~10:30	野球教室 9:00~10:30	
クラス 時間	チェアヨガ 13:30~14:30	幼児の体操教室 15:15~16:15	貯筋運動 15:00~16:00	ヘルス 11:00~12:00	入ロエアロビク 13:30~14:30	幼児の体操教室 15:15~16:15	貯筋運動 10:45~11:45
クラス 時間	Binaスポーツ 15:45~16:45	チェアヨガ 14:45~15:45	体操教室(初級) 16:20~17:20	シェイスアップ 15:00~16:00	貯筋運動 14:00~15:00	Binaスポーツ 15:45~16:45	体操教室(初級) 16:20~17:20
クラス 時間	Binaスポーツ 16:45~17:45	バドミントン 16:00~17:30	体操教室(中級) 17:35~18:35	シェイスアップ 18:00~19:00	運動遊び(幼児) 15:10~16:00	Binaスポーツ 16:45~17:45	体操教室(中級) 17:35~18:35
クラス 時間	Binaスポーツ 17:50~18:50		体操教室(上級) 18:40~19:40		運動遊び(小学生) 16:05~16:55	体操教室(上級) 18:40~19:40	ダンス(小学生) 17:30~18:30
クラス 時間			ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		エアロビク 20:00~21:00		ピラティス 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 時間	ヘルス 10:00~11:00	スローエアロビク 13:30~14:30	ハタヨガ 9:30~10:30	シェイプアップ 15:00~16:00	貯筋運動 9:30~10:30	野球教室 9:00~10:30	
クラス 時間	チェアヨガ 13:30~14:30	幼児の体操教室 15:15~16:15	貯筋運動 15:00~16:00	ヘルス 11:00~12:00	シェイプアップ 18:30~19:30	幼児の体操教室 15:15~16:15	貯筋運動 10:45~11:45
クラス 時間	Binaスポーツ 15:45~16:45	チェアヨガ 14:45~15:45	体操教室(初級) 16:20~17:20	シェイスアップ 15:00~16:00	貯筋運動 14:00~15:00	Binaスポーツ 15:45~16:45	体操教室(初級) 16:20~17:20
クラス 時間	Binaスポーツ 16:45~17:45	バドミントン 16:00~17:30	体操教室(中級) 17:35~18:35	シェイスアップ 18:00~19:00	運動遊び(幼児) 15:10~16:00	Binaスポーツ 16:45~17:45	体操教室(中級) 17:35~18:35
クラス 時間	Binaスポーツ 17:50~18:50		体操教室(上級) 18:40~19:40		運動遊び(小学生) 16:05~16:55	体操教室(上級) 18:40~19:40	ダンス(小学生) 17:30~18:30
クラス 時間			ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		エアロビク 20:00~21:00		ピラティス 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 時間					幼児の体操教室 15:15~16:15		
クラス 時間					体操教室(初級) 16:20~17:20		
クラス 時間					体操教室(中級) 17:35~18:35		
クラス 時間					体操教室(上級) 18:40~19:40		

ピューター講座
ゴムバンド体操
会員 500円
非会員 800円
9:30~10:30

貯筋運動
15:00~16:00