

スクール講座予定表 5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							5月 1日
クラス							エアロビックダンス
時間							9:30~10:30
月・日	5月 2日	5月 3日	5月 4日	5月 5日	5月 6日	5月 7日	5月 8日
クラス					シェイプアップ		エアロビックダンス
時間					9:45~10:45		9:30~10:30
クラス					ヨガ&ストレッチ		
時間					11:00~12:00		
クラス					スポーツ遊び塾		
時間					16:45~17:45		
クラス					ダンス&踊り (意東)		
時間					16:30~17:30		
クラス					体操教室		
時間					18:00~19:15		
クラス					ヨガ&ストレッチ		
時間					20:00~21:00		
月・日	5月 9日	5月 10日	5月 11日	5月 12日	5月 13日	5月 14日	5月 15日
クラス		セラバンド体操	ヘルス (ステップ)		シェイプアップ	クラブ開放日	
時間		9:30~10:30	9:30~10:30		9:45~10:45	9:00~17:00	
クラス	ヘルス (ホップ)	手遊び	朝ヨガリフレッシュ	リフレッシュ体操	ヨガ&ストレッチ	エアロビックダンス	
時間	10:00~11:15	10:45~11:45	10:00~11:00	11:00~12:00	11:00~12:00	9:30~10:30	
クラス		ピラティス&ヨガ	ヘルス (チャレンジ)	運動あそび園	アート・ワーク	小学生陸上教室	
時間		11:00~12:00	11:00~12:00	15:30~16:30	15:30~17:00	10:00~12:00	
クラス	健美操 (高)	ヘルス (ジャンプ)	貯筋運動	ダンス (幼児~小学生)	スポーツ遊び塾	ビューティー&健康講座	
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	17:00~18:00	16:45~17:45		
クラス	バドミントン	体操教室	シェイプアップ	ピラティス&ヨガ	ダンス&踊り (意東)	骨盤から若返る! ゴム	
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30	18:30~19:30	16:30~17:30	バンド体操	
時間	16:15~17:30	16:45~17:45	スローエアロで脳トレ		体操教室	14:00~15:00	
時間		18:00~19:00	16:30~17:30	エアロビックダンス	18:00~19:15		
クラス		ステップエアロ	ピラティス&ヨガ	HIP HOP&ジャズ	ダンス&踊り	ヨガ&ストレッチ	
時間		18:45~19:45	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	20:00~21:00	
月・日	5月 16日	5月 17日	5月 18日	5月 19日	5月 20日	5月 21日	5月 22日
クラス		セラバンド体操	ヘルス (ステップ)		シェイプアップ		
時間		9:30~10:30	9:30~10:30		9:30~10:30		
クラス	ヘルス (ホップ)		朝ヨガリフレッシュ	リフレッシュ体操			
時間	10:00~11:15		10:00~11:00	11:00~12:00			
クラス		ピラティス&ヨガ	ヘルス (チャレンジ)	運動あそび園	ヨガ&ストレッチ		
時間		11:00~12:00	11:00~12:00	15:30~16:30	11:00~12:00		
クラス		ヘルス (ジャンプ)	貯筋運動	ダンス (幼児~小学生)	スポーツ遊び塾		
時間		14:00~15:00	14:00~15:00	17:00~18:00	16:45~17:45		
クラス	バドミントン	体操教室	シェイプアップ	ピラティス&ヨガ	ダンス&踊り (意東)		
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30	18:30~19:30	16:30~17:30		
時間	16:15~17:30	16:45~17:45	スローエアロで脳トレ		体操教室		
時間		18:00~19:00	16:30~17:30	エアロビックダンス	18:00~19:15		
クラス		ステップエアロ	ピラティス&ヨガ	HIP HOP&ジャズ	ダンス&踊り	ヨガ&ストレッチ	
時間		18:45~19:45	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	20:00~21:00	
月・日	5月 23日	5月 24日	5月 25日	5月 26日	5月 27日	5月 28日	5月 29日
クラス		セラバンド体操	ヘルス (ステップ)			エアロビックダンス	
時間		9:30~10:30	9:30~10:30			9:30~10:30	
クラス	ヘルス (ホップ)	手遊び	朝ヨガリフレッシュ	リフレッシュ体操		小学生陸上教室	
時間	10:00~11:15	10:45~11:45	10:00~11:00	11:00~12:00		10:00~12:00	
クラス		ピラティス&ヨガ	ヘルス (チャレンジ)	運動あそび園	ヨガ&ストレッチ	ビューティー&健康講座	
時間		11:00~12:00	11:00~12:00	15:30~16:30	11:00~12:00		
クラス	健美操 (石)	ヘルス (ジャンプ)	貯筋運動	ダンス (幼児~小学生)	スポーツ遊び塾	モンモリロナイトで素	
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	17:00~18:00	16:45~17:45	肌を守る! 洗顔教室	
クラス	バドミントン	体操教室	シェイプアップ	ダンス&踊り (意東)	ピラティス&ヨガ	14:00~15:00	
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30	16:30~17:30	18:30~19:30		
時間	16:15~17:30	16:45~17:45	スローエアロで脳トレ		エアロビックダンス		
時間		18:00~19:00	16:30~17:30		20:00~21:00	体操教室	
時間		18:00~19:00	16:30~17:30		20:00~21:00	18:00~19:15	
クラス		ステップエアロ	ピラティス&ヨガ	HIP HOP&ジャズ	ダンス&踊り	ヨガ&ストレッチ	
時間		18:45~19:45	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	20:00~21:00	
月・日	5月 30日	5月 31日	6月 1日	6月 2日	6月 3日	6月 4日	6月 5日
クラス		セラバンド体操	ヘルス (ステップ)				
時間		9:30~10:30	9:30~10:30				
クラス	ヘルス (ホップ)		朝ヨガリフレッシュ	リフレッシュ体操			
時間	10:00~11:15		10:00~11:00	11:00~12:00			
クラス		ピラティス&ヨガ	ヘルス (チャレンジ)	運動あそび園			
時間		11:00~12:00	11:00~12:00	15:30~16:30			
クラス		ヘルス (ジャンプ)	貯筋運動	ダンス (幼児~小学生)			
時間		14:00~15:00	14:00~15:00	17:00~18:00			
クラス	バドミントン	体操教室	シェイプアップ	ピラティス&ヨガ			
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30	18:30~19:30			
時間	16:15~17:30	16:45~17:45	スローエアロで脳トレ		エアロビックダンス		
時間		18:00~19:00	16:30~17:30		20:00~21:00		
クラス		ステップエアロ	ピラティス&ヨガ	HIP HOP&ジャズ	ダンス&踊り		
時間		18:45~19:45	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00		