

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