

## スクール講座予定表 7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	8月 1日				7月 1日	7月 2日	7月 3日
クラス					シェイプアップ	エアロビックダンス(8月分)	
時間					9:30~10:30	9:30~10:30	
クラス					ヨガ&ストレッチ		
時間					10:00~11:00		
クラス	バドミントン(7月分)				スポーツ遊び塾		
時間	15:30~16:45				16:45~17:45		
クラス					体操教室		
時間	16:15~17:30				18:00~19:15		
クラス					ヨガ&ストレッチ		
時間					20:00~21:00		
月・日	7月 4日	7月 5日	7月 6日	7月 7日	7月 8日	7月 9日	7月 10日
クラス			ヘルス			クラブ開放日	
時間			10:00~11:00			9:00~17:00	
クラス	ヘルス		朝ヨガリフレッシュ	スローエアロで脳トレ	ヨガ&ストレッチ	エアロビックダンス	
時間	10:00~11:00		10:00~11:00	11:00~12:00	10:00~11:00	9:00~10:00	
クラス		ピラティス&ヨガ		運動あそび園		小学生陸上教室	
時間		11:00~12:00		15:30~16:30		10:00~12:00	
クラス	健美操(高)	ヘルス		貯筋運動	ダンス(幼児~小学生)		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		ストレッチ整体
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	スポーツ遊び塾	
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30		18:30~19:30	16:45~17:45	
クラス					エアロビックダンス	体操教室	
時間	16:15~17:30	16:45~17:45			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		ダンス&踊り		
時間		18:45~19:45	20:00~21:00		21:00~22:00		
月・日	7月 11日	7月 12日	7月 13日	7月 14日	7月 15日	7月 16日	7月 17日
クラス			ヘルス			エアロビックダンス	
時間			10:00~11:00			9:00~10:00	
クラス	ヘルス		朝ヨガリフレッシュ	スローエアロで脳トレ	ヨガ&ストレッチ	小学生陸上教室	
時間	10:00~11:00		10:00~11:00	11:00~12:00	10:00~11:00	10:00~12:00	
クラス		ピラティス&ヨガ		運動あそび園			
時間		11:00~12:00		15:30~16:30			
クラス	シェイプアップ	ヘルス		貯筋運動	ダンス(幼児~小学生)		
時間	15:30~16:30	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			ピラティス&ヨガ	スポーツ遊び塾	
時間	15:30~16:45	15:30~16:30			18:30~19:30	16:45~17:45	
クラス					エアロビックダンス	体操教室	
時間	16:15~17:30	16:45~17:45			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		ダンス&踊り	ヨガ&ストレッチ	
時間		18:45~19:45	20:00~21:00		21:00~22:00	20:00~21:00	
月・日	7月 18日	7月 19日	7月 20日	7月 21日	7月 22日	7月 23日	7月 24日
クラス		ヘルス	ヘルス	わくわくスポーツ楽校	わくわくスポーツ楽校	エアロビックダンス	
時間		9:30~10:30	10:00~11:00	10:30~12:00	10:30~12:00	9:00~10:00	
クラス		ピラティス&ヨガ	朝ヨガリフレッシュ	スローエアロで脳トレ	ヨガ&ストレッチ		
時間		11:00~12:00	10:00~11:00	11:00~12:00	10:00~11:00		
クラス	健美操(石)			運動あそび&キッズ	アート・ワーク		
時間	14:00~15:00			15:30~16:30	15:30~17:00		
クラス		ヘルス		貯筋運動	ダンス(幼児~小学生)	キッズ園	ビューティー&健康講座
時間		14:00~15:00		14:00~15:00	17:00~18:00	15:30~16:30	本極舞
クラス		体操教室	シェイプアップ		ピラティス&ヨガ	スポーツ遊び塾	
時間		15:30~16:30	15:30~16:30		18:30~19:30	16:45~17:45	
クラス					エアロビックダンス	体操教室	
時間					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		ダンス&踊り	ヨガ&ストレッチ	
時間		18:45~19:45	20:00~21:00		21:00~22:00	20:00~21:00	
月・日	7月 25日	7月 26日	7月 27日	7月 28日	7月 29日	7月 30日	7月 31日
クラス			ヘルス	わくわくスポーツ楽校	わくわくスポーツ楽校		エアロビックダンス
時間			10:00~11:00	10:30~12:00	10:30~12:00		9:00~10:00
クラス	ヘルス		朝ヨガリフレッシュ	スローエアロで脳トレ	ヨガ&ストレッチ(8月分)		
時間	10:00~11:00		10:00~11:00	11:00~12:00	10:00~11:00		
クラス		ピラティス&ヨガ		運動あそび&キッズ			
時間		11:00~12:00		15:30~16:30			
クラス	貯筋運動	ヘルス		ダンス(幼児~小学生)	キッズ園		
時間	14:00~15:00	14:00~15:00		17:00~18:00	15:30~16:30		
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	スポーツ遊び塾(8月分)	
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30		18:30~19:30	16:45~17:45	
クラス					エアロビックダンス	体操教室(8月分)	
時間	16:15~17:30	16:45~17:45			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		ダンス&踊り	ヨガ&ストレッチ(7月分)	
時間		18:45~19:45	20:00~21:00		21:00~22:00	20:00~21:00	

ヨガ&ストレッチ

7月より 10:00~11:00

スローエアロで脳トレ

8月より 10:00~11:00

シェイプアップ(金曜過年活動) 9月より 9:30~10:30

マタニティヨガ

9月より 9:30~10:30

ベビー

9月より 9:30~10:30