

スクール講座予定表 9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 31日 | 9月 1日 | 9月 2日 | 9月 3日 | 9月 4日 | 9月 5日 | 9月 6日 |
| クラス | | チェアdeエクササイズ | ヘルスB | ヨガ&ストレッチ | シェイプアップ | エアロビックダンス | 「親子体操教室」 13:30~受付 14:00~15:00 「ジュニアスポー ツ教室」 15:00 ~受付 15:30~17:00 「ビューティー& 健康講座」 ストレッチ全体 15:30受付 16:00~17:00 ***** 予約していないく ても、当日来て頂 ければ参加できます！ |
| クラス | ヘルスA (9月分) | | | リフレッシュ体操 | | 小学生陸上教室 | |
| クラス | | ピラティス&ヨガ | ヘルスD | 運動あそび園 | | | |
| クラス | | ヘルスC | 貯筋運動 | シェイプアップ(8/25分) | スポーツ遊び塾(8月分) | | |
| クラス | | シェイプアップ | キッズ | ダンス(幼児~小学生) | 脳トレ体操 | | |
| クラス | バドミントン(8月分) | 体操教室 | | 体操教室(8月25日分) | ダンス&踊り(意索) | | |
| クラス | | ピラティス&ヨガ | HIP HOP&ジャズ (中学生以上) | エアロビックダンス | ヨガ&ストレッチ | | |
| クラス | | ピラティス&ヨガ | | ダンス 21:00~ | | | |
| 時間 | 15:30~16:45 | 15:30~16:30 | | 15:30~16:30 | 16:30~17:30 | | |
| 時間 | 16:15~17:30 | 16:45~17:45 | | 16:45~17:45 | | | |
| 時間 | | 18:00~19:00 | | 18:00~19:00 | | | |
| 時間 | | 18:45~19:45 | | 20:00~21:00 | 20:00~21:00 | | |
| 時間 | | 20:00~21:00 | | 20:00~21:00 | | | |
| 月・日 | 9月 7日 | 9月 8日 | 9月 9日 | 9月 10日 | 9月 11日 | 9月 12日 | 9月 13日 |
| クラス | | チェアdeエクササイズ | ヘルスB | | シェイプアップ | エアロビックダンス | わくわく 9:30~11:00 |
| クラス | ヘルスA | 手遊び | | | ヨガ&ストレッチ | | |
| クラス | | ピラティス&ヨガ | ヘルスD | リフレッシュ体操 | | 第4回東出雲いきいき フェスティバル ダンス発表 13:45~13:55頃 | |
| クラス | 健美操(高) | ヘルスC | 貯筋運動 | 運動あそび園 | スポーツ遊び塾 | | |
| クラス | | シェイプアップ | キッズ | ダンス(幼児~小学生) | 脳トレ体操 | | |
| クラス | バドミントン | 体操教室 | | エアロビックダンス | ダンス&踊り(意索) | | |
| クラス | | ピラティス&ヨガ | HIP HOP&ジャズ (中学生以上) | ダンス&踊り | ヨガ&ストレッチ | | |
| クラス | | ピラティス&ヨガ | | ダンス 21:00~22:00 | | | |
| 時間 | 15:30~16:45 | 15:30~16:30 | | 20:00~21:00 | 16:30~17:30 | | |
| 時間 | 16:15~17:30 | 16:45~17:45 | | | | | |
| 時間 | | 18:00~19:00 | | | | | |
| 時間 | | 18:45~19:45 | | 21:00~22:00 | 20:00~21:00 | | |
| 時間 | | 20:00~21:00 | | 20:00~21:00 | | | |
| 月・日 | 9月 14日 | 9月 15日 | 9月 16日 | 9月 17日 | 9月 18日 | 9月 19日 | 9月 20日 |
| クラス | | チェアdeエクササイズ | ヘルスB | | シェイプアップ | エアロビックダンス | |
| クラス | ヘルスA | | | | ヨガ&ストレッチ | | |
| クラス | | ピラティス&ヨガ | ヘルスD | リフレッシュ体操 | | | |
| クラス | | ヘルスC | 貯筋運動 | 運動あそび園 | スポーツ遊び塾 | | |
| クラス | | シェイプアップ | キッズ | ダンス(幼児~小学生) | 脳トレ体操 | | |
| クラス | バドミントン | 体操教室 | | エアロビックダンス | ダンス&踊り(意索) | | |
| クラス | | ピラティス&ヨガ | HIP HOP&ジャズ (中学生以上) | ダンス&踊り | ヨガ&ストレッチ | | |
| クラス | | ピラティス&ヨガ | | ダンス 21:00~22:00 | | | |
| 時間 | 15:30~16:45 | 15:30~16:30 | | 20:00~21:00 | 16:30~17:30 | | |
| 時間 | 16:15~17:30 | 16:45~17:45 | | | | | |
| 時間 | | 18:00~19:00 | | | | | |
| 時間 | | 18:45~19:45 | | 21:00~22:00 | 20:00~21:00 | | |
| 時間 | | 20:00~21:00 | | 20:00~21:00 | | | |
| 月・日 | 9月 21日 | 9月 22日 | 9月 23日 | 9月 24日 | 9月 25日 | 9月 26日 | 9月 27日 |
| クラス | | | | | シェイプアップ | エアロビックダンス | |
| クラス | | | わくわく・キッズ | リフレッシュ体操 | ヨガ&ストレッチ | わくわく | |
| クラス | | | 登山 10:30~ | | 11:00~12:00 | 10:00~11:30 | |
| クラス | | | | 運動あそび園 | | 小学生陸上教室 | |
| クラス | | | | ダンス(幼児~小学生) | | 10:00~12:00 | |
| クラス | | | | 17:00~18:00 | | クラブ開放日 | |
| クラス | | | バドミントン | エアロビックダンス | ダンス&踊り(意索) | 9:00~17:00 | |
| クラス | | | 15:30~16:45 | 20:00~21:00 | 16:30~17:30 | | |
| クラス | | | 16:15~17:30 | | | | |
| クラス | | | ピラティス&ヨガ(8/25分) | ダンス&踊り | ヨガ&ストレッチ | | |
| クラス | | | 18:45~19:45 | 21:00~22:00 | 20:00~21:00 | | |
| クラス | | | 20:00~21:00 | | | | |
| 月・日 | 9月 28日 | 9月 29日 | 9月 30日 | 10月 1日 | 10月 2日 | 10月 3日 | 10月 4日 |
| クラス | | チェアdeエクササイズ | ヘルスB | | | | |
| クラス | ヘルスA | 手遊び | ヘルスD | | | | |
| クラス | | ピラティス&ヨガ | 貯筋運動 | | | | |
| クラス | 健美操(石) | ヘルスC | キッズ | | | | |
| クラス | | シェイプアップ | スポーツ遊び塾 | | スポーツ遊び塾(9月分) | | |
| クラス | バドミントン | 体操教室 | 脳トレ体操 | | | | |
| クラス | | ピラティス&ヨガ | HIP HOP&ジャズ (中学生以上) | | | | |
| クラス | | ピラティス&ヨガ | | | | | |
| 時間 | 15:30~16:45 | 15:30~16:30 | | | | | |
| 時間 | 16:15~17:30 | 16:45~17:45 | | | | | |
| 時間 | | 18:00~19:00 | | | | | |
| 時間 | | 18:45~19:45 | | | | | |
| 時間 | | 20:00~21:00 | | | | | |
| 時間 | | 20:00~21:00 | | | | | |