




平成28年度 スクール活動計画

時間帯/曜日	月 曜	火 曜	水 曜	木 曜	金 曜	土 曜	日 曜
午 前	ヘルスアップ 10:00~11:00	新規 マタニティーヨガ 9:30~10:30 9月より 貯筋運動(サテライト) 10:30~11:30 9月~12月 ピラティス&ヨガ 11:00~12:00	新規 朝ヨガリフレッシュ 10:00~11:00 ヘルスアップ 10:00~11:00	新規 スローエアロで筋トレ 10:00~11:00	シェイプアップ 9:30~10:30 9月より ヨガ&ストレッチ 10:00~11:00 貯筋運動(サテライト) 11:00~12:00 9月~12月	エアロビックダンス 9:30~10:30 小学生の陸上 (2回) 10:00~12:00	
午 後	健美操 (2回) 14:00~15:00 バドミントン 小学生~(初級) 15:30~16:45 バドミントン 小学生~(中級) 16:15~17:30	ヘルスアップ 14:00~15:00 シェイプアップ 15:30~16:30 幼児の体操 15:30~16:30 小学生の器械体操 (初級) 16:45~17:45	貯筋運動 14:00~15:00	新規 マタニティーヨガ 15:30~16:30 9月より 運動あそび園 (地年小~地年長) 15:30~16:30 ダンス&踊り (ジャズ・よさこい等) (幼児~小学生) 17:00~18:00	新規 アートワーク 15:30~17:00 スポーツ遊び塾 (小学年) 16:45~17:45	ビューティー&健康講座	
夜 間		小学生の器械体操 (中級) 18:00~19:00 新規 スタッフエアロ 18:45~19:45 ピラティス&ヨガ 20:00~21:00	 	ピラティス&ヨガ 18:30~19:30 エアロビックダンス 20:00~21:00 ダンス&踊り (ジャズ・よさこい等) (高校生以上) 21:00~22:00	小学生~中学生の器械体操 (上級) 18:00~19:15 ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		

ビューティー&健康講座
月によって内容が変わります。
当日の申込みもOKです。