

2025スクール講座予定表 10月分

		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
月・日														9月 28日	
クラス														エアロビック	
時間														9:30~10:30	
月・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		10月 5日			
クラス	ヘルス (9月分)	スローエアロ (9月分)		ハタヨガ (9月分)				貯筋運動		野球教室		陸上教室			
時間	10:00~11:00	13:30~14:30		9:30~10:30				9:30~10:30		9:00~10:30		10:00~12:00			
クラス		幼児の体操 (9月分)		貯筋運動 (9月分)		ヘルス (9月分)				幼児の体操教室					
時間		15:15~16:15		15:00~16:00		11:00~12:00				15:15~16:15					
クラス	Biimaスポーツ	体操教室 (初級・9月)		シェイプアップ (9月分)		貯筋運動		Biimaスポーツ		体操教室 (初級)		スローエアロ (荒島)		スポーツ遊び塾	
時間	15:45~16:45	16:20~17:20		15:00~16:00		14:00~15:00		15:45~16:45		16:20~17:20		13:30~14:30		11:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ	バドミントン (9月分)		体操教室 (中級・9月)		シェイプアップ (9月分)		運動遊び (幼児)		Biimaスポーツ		体操教室 (中級)		シェイプアップ	
時間	16:45~17:45	16:00~17:30		17:35~18:35		18:00~19:00		15:10~16:00		16:45~17:45		17:35~18:35		15:00~16:00	
クラス	Biimaスポーツ			体操教室 (上級・9月)				運動遊び (小学生)		ダンス (小学生)		体操教室 (上級)		シェイプアップ	
時間	17:50~18:50			18:40~19:40				16:05~16:55		17:30~18:30		18:40~19:40		18:00~19:00	
クラス				ヨガ&ストレッチ (9月分)				エアロビック							
時間				20:00~21:00				20:00~21:00							
月・日	10月 6日	10月 7日		10月 8日		10月 9日		10月 10日		10月 11日		10月 12日			
クラス	ヘルス	スローエアロビック		ハタヨガ											
時間	10:00~11:00	13:30~14:30		9:30~10:30											
クラス	チェアヨガ	幼児の体操教室		貯筋運動		ヘルス				貯筋運動		エアロビック			
時間	13:30~14:30	15:15~16:15		15:00~16:00		11:00~12:00				10:45~11:45		9:30~10:30			
クラス	Biimaスポーツ	体操教室 (初級)				貯筋運動									
時間	15:45~16:45	14:45~15:45		16:20~17:20		14:00~15:00									
クラス	Biimaスポーツ	バドミントン		体操教室 (中級)				シェイプアップ						スポーツ遊び塾	
時間	16:45~17:45	16:00~17:30		17:35~18:35				15:00~16:00						11:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ			体操教室 (上級)				ダンス (小学生)				シェイプアップ			
時間	17:50~18:50			18:40~19:40				17:30~18:30				18:00~19:00			
クラス				ヨガ&ストレッチ										ピラティス	
時間				20:00~21:00										20:00~21:00	
月・日	10月 13日	10月 14日		10月 15日		10月 16日		10月 17日		10月 18日		10月 19日			
クラス		ヘルス		スローエアロビック		ハタヨガ				貯筋運動		野球教室			
時間		10:00~11:00		13:30~14:30		9:30~10:30				9:30~10:30		9:00~10:30			
クラス		幼児の体操教室		貯筋運動		ヘルス				幼児の体操教室		貯筋運動		エアロビック	
時間		15:15~16:15		15:00~16:00		11:00~12:00				15:15~16:15		10:45~11:45		9:30~10:30	
クラス		体操教室 (初級)		シェイプアップ		貯筋運動		Biimaスポーツ		体操教室 (初級)		スローエアロ (荒島)		ビューティー講座	
時間		16:20~17:20		15:00~16:00		14:00~15:00		15:45~16:45		16:20~17:20		13:30~14:30		9:30~10:30	
クラス		バドミントン		シェイプアップ		運動遊び (幼児)		Biimaスポーツ		体操教室 (中級)				会員 500円	
時間	16:00~17:30	17:35~18:35		18:00~19:00		15:10~16:00		16:45~17:45		17:35~18:35				非会員 800円	
クラス		体操教室 (上級)				運動遊び (小学生)				体操教室 (上級)				9:30~10:30	
時間		18:40~19:40				16:05~16:55				18:40~19:40					
クラス				ヨガ&ストレッチ		ダンス (小学生)		エアロビック							
時間				20:00~21:00		17:30~18:30		20:00~21:00							
月・日	10月 20日	10月 21日		10月 22日		10月 23日		10月 24日		10月 25日		10月 26日			
クラス	ヘルス	スローエアロビック		ハタヨガ				貯筋運動		野球教室					
時間	10:00~11:00	13:30~14:30		9:30~10:30				9:30~10:30		9:00~10:30					
クラス	チェアヨガ	幼児の体操教室		貯筋運動		ヘルス				幼児の体操教室		貯筋運動			
時間	13:30~14:30	15:15~16:15		15:00~16:00		11:00~12:00				15:15~16:15		10:45~11:45			
クラス	Biimaスポーツ	体操教室 (初級)				貯筋運動		Biimaスポーツ		体操教室 (初級)		スローエアロ (荒島)		スポーツ遊び塾	
時間	15:45~16:45	14:45~15:45		16:20~17:20		14:00~15:00		15:45~16:45		16:20~17:20		13:30~14:30		11:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ	バドミントン		体操教室 (中級)		運動遊び (幼児)		Biimaスポーツ		体操教室 (中級)				ボールあそび	
時間	16:45~17:45	16:00~17:30		17:35~18:35		15:10~16:00		16:45~17:45		17:35~18:35				13:30~14:30	
クラス	Biimaスポーツ			体操教室 (上級)		運動遊び (小学生)				体操教室 (上級)					
時間	17:50~18:50			18:40~19:40		16:05~16:55				18:40~19:40					
クラス				ヨガ&ストレッチ				エアロビック						ピラティス	
時間				20:00~21:00				20:00~21:00						20:00~21:00	
月・日	10月 27日	10月 28日		10月 29日		10月 30日		10月 31日		11月 1日		11月 2日			
クラス	ヘルス	スローエアロビック		ハタヨガ				貯筋運動							
時間	10:00~11:00	13:30~14:30		9:30~10:30				9:30~10:30							
クラス	チェアヨガ	幼児の体操教室		貯筋運動		ヘルス				幼児の体操教室		貯筋運動		スポーツ遊び塾(11月分)	
時間	13:30~14:30	15:15~16:15		15:00~16:00		11:00~12:00				15:15~16:15		10:45~11:45		11:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ	体操教室 (初級)								体操教室 (初級)		スローエアロ (荒島)			
時間	15:45~16:45	14:45~15:45		16:20~17:20						16:20~17:20		13:30~14:30			
クラス	Biimaスポーツ	バドミントン		体操教室 (中級)						体操教室 (中級)		シェイプアップ			
時間	16:45~17:45	16:00~17:30		17:35~18:35						17:35~18:35		15:00~16:00			
クラス	Biimaスポーツ			体操教室 (上級)				ダンス (小学生)		体操教室 (上級)		シェイプアップ			
時間	17:50~18:50			18:40~19:40				17:30~18:30		18:40~19:40		18:00~19:00			
クラス				ヨガ&ストレッチ				エアロビック							
時間				20:00~21:00				20:00~21:00							