スクール講座予定表 10月分

				ノール講座で	- K-54	IUAT			
月・日	9月 27日	9月	28日	9月 29日	9月 30日	10月	18	10月 2日	10月 3日
クラス	ヘルス(9月分)			朝ヨガ(9月分)		貯筋運動		野球教室	
時間	9:30~10:30			9:30~10:30		9:30~10:30		9:00~10:30	
クラス			貯筋運動(9月分)	ヘルス (9月分)	運動あそび園(10月分)		スローエアロ	エアロビック	
時間			10:00~11:00	10 : 45~11 : 45	15 : 30~16 : 30		10 : 45~11 : 45	9:30~10:30	
	健美操(9月分)		スローエアロ (9月分)	10 - 45 11 - 45	体操教室(初級・10月)	幼児の体操教室	スローエアロ(荒島)	7 - 50 - 10 - 50	
クラス									
時間	14:00~15:00	(III - (III (A - II)	13:30~14:30		16:30~17:30	15:20~16:20	13:30~14:30		
クラス		幼児の体操(9月分)		貯筋運動(9月分)	【ポーツ遊び塾(10月分)	体操教室(初級)		ボール遊び(9月分)	
時間		15 : 20~16 : 20		14:00~15:00	16 : 45~17 : 45	16:30~17:30		11 : 00~12 : 00	
クラス	バドミントン(9月分)	体操教室(初級・9月)				体操教室(中級B)			
時間	16:00~17:30	16:30~17:30				17 : 35~18 : 35			
クラス		体操教室(中級B・9月)	ヨガ&ストレッチ (9月分)			体操教室(中級A)			
時間		17 : 40~18 : 40	20 : 00∼21 : 00			18 : 40~19 : 40			
月·日	10月 4日	10月	5日	10月 6日	10月 7日	10月	8日	10月 9日	10月 10日
クラス	ヘルス (9月分)			朝ヨガリフレッシュ					
時間	9:30~10:30			9:30~10:30					
クラス			貯筋運動	ヘルス			ZD-I7D		
			10:00~11:00	10:45~11:45			10:45~11:45		
時間	75 AT 10								
クラス	健美操		スローエアロビック	貯筋運動			スローエアロ(荒島)		
時間	14:00~15:00		13:30~14:30	14:00~15:00			13:30~14:30		
クラス	バドミントン	幼児の体操教室	シェイプアップ	ĺ				ボール遊び	
時間	16:00~17:30	15 : 20~16 : 20	15:00~16:00					11:00~12:00	
クラス		体操教室(初級)	シェイプアップ	小学生のダンス	エアロビック				
時間		16 : 30~17 : 30	18:00~19:00	17 : 30~18 : 30	20 : 00∼21 : 00				
クラス		体操教室(中級B)	ヨガ&ストレッチ		ダンス		ピラティス&フラ		
時間		17 : 40~18 : 40	20 : 00~21 : 00		21 : 00~22 : 00		19:30~20:30		
月・日	10月 11日	10月	128	10月 13日	10月 14日	10月	15日	10月 16日	10月 17日
クラス	ヘルス	1013	164	朝ヨガリフレッシュ	1013 1411	貯筋運動	170	クラス開放日	
									チャレンジ・
時間	9:30~10:30		日本を作り記載し	9:30~10:30	1994 + 1494 B	9:30~10:30		9:00~15:00	ザ・ウオーク! 東出雲
クラス			貯筋運動	ヘルス	運動あそび園			エアロビック	9:30~12:00
時間			10:00~11:00	10 : 45~11 : 45	15 : 30~16 : 30			9:30~10:30	, ,,
クラス			スローエアロビック	貯筋運動	体操教室(初級)	幼児の体操教室		陸上教室	
時間			13:30~14:30	14:00~15:00	16 : 30~17 : 30	15 : 20~16 : 20		10:00~12:00	スポレク広場
クラス	バドミントン	幼児の体操教室			スポーツ遊び塾	体操教室(初級)		ボール遊び	11:00~16:00
時間	16:00~17:30	15 : 20~16 : 20			16 : 45~17 : 45	16 : 30~17 : 30		11:00~12:00	
クラス		体操教室(初級)		小学生のダンス	エアロビック	体操教室(中級B)			
時間		16:30~17:30		17 : 30~18 : 30	Z0 : 00∼Z1 : 00	17 : 35~18 : 35			
クラス		体操教室(中級B)	ヨガ&ストレッチ		ダンス	体操教室(中級A)			
時間		17:40~18:40	20 : 00~21 : 00		Z1 : 00~ZZ : 00	18:40~19:40			
	100 100			100 200			22 🗆	100 220	100 240
月・日	10月 18日	10月	19日	10月 20日	10月 21日	10月	22日	10月 23日	10月 24日
クラス	ヘルス			朝ヨガリフレッシュ		貯筋運動		野球教室	
時間	9:30~10:30			9:30~10:30		9:30~10:30		9:00~10:30	
クラス			貯筋運動	ヘルス	運動あそび園		スローエアロビック		
時間			10:00~11:00	10 : 45~11 : 45	15 : 30~16 : 30		10 : 45~11 : 45		
クラス	健美操		スローエアロビック	貯筋運動	体操教室(初級)	幼児の体操教室	スローエアロ(荒島)	エアロビック	
時間	14:00~15:00		13:30~14:30	14:00~15:00	16 : 30~17 : 30	15 : 20~16 : 20	13:30~14:30	9:30~10:30	
クラス		幼児の体操教室	シェイプアップ		スポーツ遊び塾	体操教室(初級)	シェイプアップ	ボール遊び	
時間		15 : 20~16 : 20	15:00~16:00		16 : 45~17 : 45	16:30~17:30	15:00~16:00	11 : 00~1Z : 00	
クラス	バドミントン	体操教室(初級)	シェイプアップ	小学生のダンス	エアロビック	体操教室(中級B)	シェイプアップ	1 1 1 1 1 1	
時間	16:00~17:30	16:30~17:30	18:00~19:00	17:30~18:30	20 : 00~21 : 00	17:35~18:35	18:00~19:00		
クラス	10 00 11 . 30	体操教室(中級B)	ヨガ&ストレッチ	1, 30 10 30	ダンス	体操教室(中級A)	ピラティス&フラ	1	
時間	100	17:40~18:40	20:00~21:00	105	21:00~22:00	18:40~19:40	19:30~20:30	100	100
月・日	10月 25日	10月	26日	10月 27日	10月 28日	10月	29日	10月 30日	10月 31日
クラス	ヘルス			朝ヨガリフレッシュ		貯筋運動			
時間	9:30~10:30			9:30~10:30	1	9:30~10:30			
クラス			貯筋運動	ヘルス	運動あそび園		スローエアロ		
時間			10:00~11:00	10 : 45~11 : 45	15 : 30~16 : 30		10 : 45~11 : 45	<u></u>	
クラス			スローエアロビック	貯筋運動	体操教室(初級)	幼児の体操教室	スローエアロ(荒島)	陸上教室	
時間			13:30~14:30	14:00~15:00	16 : 30~17 : 30	15 : 20~16 : 20	13:30~14:30	10 : 00∼1Z : 00	
クラス		幼児の体操教室	シェイプアップ		スポーツ遊び塾	体操教室(初級)		ボール遊び	
時間		15 : 20~16 : 20	15:00~16:00		16 : 45~17 : 45	16:30~17:30		11 : 00~1Z : 00	
クラス	バドミントン	体操教室(初級)	シェイプアップ	小学生のダンス	エアロビック	体操教室(中級B)		l	
時間	16:00~17:30	16:30~17:30	18:00~19:00	17:30~18:30	20 : 00~21 : 00	17:35~18:35			
クラス	10 00 11 . 30	体操教室(中級B)	ヨガ&ストレッチ	1, 30 10 30	ダンス	体操教室(中級A)		1	
時間	118 15	17 : 40~18 : 40	20 : 00~21 : 00	<u> </u>	21 : 00~22 : 00	18 : 40~19 : 40	l	<u> </u>	
月・日	11月 1日								
クラス	ヘルス(10月分)								
時間	9:30~10:30								