

## スクール講座予定表 10月分

月・日	9月 27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
クラス 時間	ヘルス (9月分) 9:30~10:30		朝ヨガ (9月分) 9:30~10:30		貯筋運動 9:30~10:30	野球教室 9:00~10:30	
クラス 時間		貯筋運動 (9月分) 10:00~11:00	ヘルス (9月分) 10:45~11:45	運動あそび園 (10月分) 15:30~16:30		スローエアロ 10:45~11:45	エアロビック 9:30~10:30
クラス 時間	健美操 (9月分) 14:00~15:00	スローエアロ (9月分) 13:30~14:30		体操教室 (初級・10月) 16:30~17:30	幼児の体操教室 15:20~16:20	スローエアロ (荒島) 13:30~14:30	
クラス 時間		幼児の体操 (9月分) 15:20~16:20	貯筋運動 (9月分) 14:00~15:00	スポーツ遊び塾 (10月分) 16:45~17:45	体操教室 (初級) 16:30~17:30		ボール遊び (9月分) 11:00~12:00
クラス 時間	バドミントン (9月分) 16:00~17:30	体操教室 (初級・9月) 16:30~17:30			体操教室 (中級B) 17:35~18:35		
クラス 時間		体操教室 (中級B・9月) 17:40~18:40	ヨガ&ストレッチ (9月分) 20:00~21:00		体操教室 (中級A) 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 時間	ヘルス (9月分) 9:30~10:30		朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30				
クラス 時間		貯筋運動 10:00~11:00	ヘルス 10:45~11:45		スローエアロ 10:45~11:45		
クラス 時間	健美操 14:00~15:00	スローエアロビック 13:30~14:30	貯筋運動 14:00~15:00		スローエアロ (荒島) 13:30~14:30		
クラス 時間	バドミントン 16:00~17:30	幼児の体操教室 15:20~16:20	シェイプアップ 15:00~16:00				ボール遊び 11:00~12:00
クラス 時間		体操教室 (初級) 16:30~17:30	シェイプアップ 18:00~19:00	小学生のダンス 17:30~18:30	エアロビック 20:00~21:00		
クラス 時間		体操教室 (中級B) 17:40~18:40	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		ダンス 21:00~22:00	ピラティス&フラ 19:30~20:30	
月・日	10月 11日	10月 12日	10月 13日	10月 14日	10月 15日	10月 16日	10月 17日
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30		朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30		貯筋運動 9:30~10:30	クラフ開放日 9:00~15:00	<b>チャレンジ・ ザ・ウオーキン 東出雲 9:30~12:00</b>  <b>スポレク広場 11:00~16:00</b>
クラス 時間		貯筋運動 10:00~11:00	ヘルス 10:45~11:45	運動あそび園 15:30~16:30		エアロビック 9:30~10:30	
クラス 時間		スローエアロビック 13:30~14:30	貯筋運動 14:00~15:00	体操教室 (初級) 16:30~17:30	幼児の体操教室 15:20~16:20	陸上教室 10:00~12:00	
クラス 時間	バドミントン 16:00~17:30	幼児の体操教室 15:20~16:20		スポーツ遊び塾 16:45~17:45	体操教室 (初級) 16:30~17:30	ボール遊び 11:00~12:00	
クラス 時間		体操教室 (初級) 16:30~17:30	小学生のダンス 17:30~18:30	エアロビック 20:00~21:00	体操教室 (中級B) 17:35~18:35		
クラス 時間		体操教室 (中級B) 17:40~18:40	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		ダンス 21:00~22:00	体操教室 (中級A) 18:40~19:40	
クラス 時間					体操教室 (中級A) 18:40~19:40		
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 時間	ヘルス 9:30~10:30		朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30		貯筋運動 9:30~10:30	野球教室 9:00~10:30	
クラス 時間		貯筋運動 10:00~11:00	ヘルス 10:45~11:45	運動あそび園 15:30~16:30		スローエアロビック 10:45~11:45	
クラス 時間	健美操 14:00~15:00	スローエアロビック 13:30~14:30	貯筋運動 14:00~15:00	体操教室 (初級) 16:30~17:30	幼児の体操教室 15:20~16:20	スローエアロ (荒島) 13:30~14:30	エアロビック 9:30~10:30
クラス 時間		幼児の体操教室 15:20~16:20	シェイプアップ 15:00~16:00	スポーツ遊び塾 16:45~17:45	体操教室 (初級) 16:30~17:30	シェイプアップ 15:00~16:00	ボール遊び 11:00~12:00
クラス 時間	バドミントン 16:00~17:30	体操教室 (初級) 16:30~17:30	シェイプアップ 18:00~19:00	小学生のダンス 17:30~18:30	エアロビック 20:00~21:00	体操教室 (中級B) 17:35~18:35	シェイプアップ 18:00~19:00
クラス 時間		体操教室 (中級B) 17:40~18:40	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		ダンス 21:00~22:00	体操教室 (中級A) 18:40~19:40	ピラティス&フラ 19:30~20:30
						ピラティス&フラ 19:30~20:30	
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 時間	ヘルス 9:30~10:30		朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30		貯筋運動 9:30~10:30		
クラス 時間		貯筋運動 10:00~11:00	ヘルス 10:45~11:45	運動あそび園 15:30~16:30		スローエアロ 10:45~11:45	
クラス 時間		スローエアロビック 13:30~14:30	貯筋運動 14:00~15:00	体操教室 (初級) 16:30~17:30	幼児の体操教室 15:20~16:20	スローエアロ (荒島) 13:30~14:30	陸上教室 10:00~12:00
クラス 時間		幼児の体操教室 15:20~16:20	シェイプアップ 15:00~16:00	スポーツ遊び塾 16:45~17:45	体操教室 (初級) 16:30~17:30		ボール遊び 11:00~12:00
クラス 時間	バドミントン 16:00~17:30	体操教室 (初級) 16:30~17:30	シェイプアップ 18:00~19:00	小学生のダンス 17:30~18:30	エアロビック 20:00~21:00	体操教室 (中級B) 17:35~18:35	
クラス 時間		体操教室 (中級B) 17:40~18:40	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		ダンス 21:00~22:00	体操教室 (中級A) 18:40~19:40	
						ピラティス&フラ 19:30~20:30	
月・日	11月 1日						
クラス 時間	ヘルス (10月分) 9:30~10:30						