

スクール講座予定表 11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	10月 26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
クラス				ダンス (幼児~小学生) (11月分) 17:00~18:00	ダンス&踊り (意索) (11月分) 16:30~17:30	エアロビックダンス (10月分) 9:00~10:00	佐藤弘道さんの 親子体操教室 指導者講習会 たくさんの方の参 加をお願いします！
クラス				エアロビックダンス (11月分) 20:00~21:00			
クラス				ダンス&踊り (11月分) 21:00~22:00			
月・日	11月 2日	11月 3日	11月 4日	11月 5日	11月 6日	11月 7日	11月 8日
クラス		チェアdeエクササイズ 9:30~10:30	ヘルスB 9:30~10:30	リフレッシュ体操 11:00~12:00	シェイプアップ 9:45~10:45		小学生ロードレ ース大会 駅伝競走大会 応援よろしくお願 いします。
クラス	ヘルスA 10:00~11:15	エアロビックダンス 10:30~11:30		ヘルスC 14:00~15:00	ヨガ&ストレッチ 11:00~12:00		
クラス		ピラティス&ヨガ 11:00~12:00	ヘルスD 11:00~12:00	運動あそび園 15:30~16:30			
クラス	健美操 (高) 14:00~15:00		貯筋運動 14:00~15:00	ダンス (幼児~小学生) 17:00~18:00	スポーツ遊び塾 16:00~17:00		意東公民館祭り ダンス発表 見に来て下さい！
クラス		シェイプアップ 15:30~16:30	ダンス&踊り (意索) 16:30~17:30	エアロビックダンス 20:00~21:00	脳トレ体操 16:00~17:00		
クラス	バドミントン 15:30~16:45 16:15~17:30	ピラティス&ヨガ 18:45~19:45 20:00~21:00	HIP HOP&ジャズ (中学生以上) 20:00~21:00	ダンス&踊り 21:00~22:00	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		
月・日	11月 9日	11月 10日	11月 11日	11月 12日	11月 13日	11月 14日	11月 15日
クラス		チェアdeエクササイズ 9:30~10:30	ヘルスB 9:30~10:30			クラブ開放日 9:00~17:00	エアロビックダンス 9:30~10:30
クラス	ヘルスA 10:00~11:15	手遊び 10:45~11:45		リフレッシュ体操 11:00~12:00	ヨガ&ストレッチ 11:00~12:00	小学生陸上教室 9:30~12:00	わくわくスポーツ楽校 10:00~11:30
クラス		ピラティス&ヨガ 11:00~12:00	ヘルスD 11:00~12:00				
クラス		ヘルスC 14:00~15:00	貯筋運動 14:00~15:00	運動あそび園 15:30~16:30	スポーツ遊び塾 16:00~17:00		
クラス		シェイプアップ 16:00~17:00			脳トレ体操 16:00~17:00		
クラス	バドミントン 15:30~16:45 16:15~17:30	体操教室 15:30~16:30 16:45~17:45 18:00~19:00					
クラス		ピラティス&ヨガ 18:45~19:45 20:00~21:00	HIP HOP&ジャズ (中学生以上) 20:00~21:00		ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		
月・日	11月 16日	11月 17日	11月 18日	11月 19日	11月 20日	11月 21日	11月 22日
クラス		チェアdeエクササイズ 9:30~10:30	ヘルスB 9:30~10:30		シェイプアップ 9:45~10:45	小学生陸上教室 9:30~12:00	
クラス	ヘルスA 10:00~11:15				ヨガ&ストレッチ 11:00~12:00		
クラス		ピラティス&ヨガ 11:00~12:00	ヘルスD 11:00~12:00	リフレッシュ体操 11:00~12:00			
クラス	健美操 (石) 14:00~15:00	ヘルスC 14:00~15:00	貯筋運動 14:00~15:00	運動あそび園 15:30~16:30	スポーツ遊び塾 16:00~17:00		
クラス		シェイプアップ 15:30~16:30		ダンス (幼児~小学生) 17:00~18:00	脳トレ体操 16:00~17:00		
クラス	バドミントン 15:30~16:45 16:15~17:30	体操教室 15:30~16:30 16:45~17:45 18:00~19:00	ダンス&踊り (意索) 16:30~17:30	エアロビックダンス 20:00~21:00			
クラス		ピラティス&ヨガ 18:45~19:45 20:00~21:00	HIP HOP&ジャズ (中学生以上) 20:00~21:00	ダンス&踊り 21:00~22:00	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		
月・日	11月 23日	11月 24日	11月 25日	11月 26日	11月 27日	11月 28日	11月 29日
クラス		チェアdeエクササイズ 9:30~10:30	ヘルスB 9:30~10:30		シェイプアップ 9:45~10:45	エアロビックダンス 9:30~10:30	
クラス	ヘルスA 10:00~11:15	手遊び 10:45~11:45			ヨガ&ストレッチ 11:00~12:00		
クラス		ピラティス&ヨガ 11:00~12:00	ヘルスD 11:00~12:00	リフレッシュ体操 11:00~12:00			
クラス		ヘルスC 14:00~15:00	貯筋運動 13:00~14:00	運動あそび園 15:30~16:30	スポーツ遊び塾 16:00~17:00		
クラス		シェイプアップ 15:30~16:30		ダンス (幼児~小学生) 17:00~18:00	脳トレ体操 16:00~17:00		
クラス	バドミントン 15:30~16:45 16:15~17:30	体操教室 15:30~16:30 16:45~17:45 18:00~19:00		エアロビックダンス 20:00~21:00	ダンス&踊り (意索) 16:30~17:30		
クラス		ピラティス&ヨガ 18:45~19:45 20:00~21:00	HIP HOP&ジャズ (中学生以上) 20:00~21:00	ダンス&踊り 21:00~22:00	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00		
月・日	11月 30日	12月 1日	12月 2日	12月 3日	12月 4日	12月 5日	12月 6日
クラス	ヘルスA (12月分) 10:00~11:15	体操教室 (11月分) 15:30~16:30					
クラス	バドミントン (12月分) 15:30~16:45 16:15~17:30	16:45~17:45 18:00~19:00					

「ビューティー&
健康講座」
ストレッチ整体
13:30受付
14:00~15:00

予約していなくて
も、当日来て頂け
ば参加できます！