

# スクール講座予定表 11月分

月・日	10月 30日	10月 31日	11月 1日	11月 2日	11月 3日	11月 4日	11月 5日
クラス 時間	ヘルス (10月分) 9:30~10:30	セラバンドヨガ (10月分) 9:30~10:30	朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	マタニティーヨガ 9:30~10:30		小学生陸上教室 10:00~12:00	
クラス 時間	マタニティーヨガ (10月分) 10:45~11:45	女性の為のヨガ (10月分) 10:45~11:45		シニアヨガ 10:45~11:45			
クラス 時間	スローエアロ (出張編・11月) 13:30~14:30	幼児の体操教室 (10月分) 15:30~16:30	ヘルス (10月分) 14:00~15:00	運動あそび 15:30~16:30		ボール遊び 15:00~16:00	
クラス 時間	ドミントン (初級・10月分) 15:30~16:45	体操教室 (初級・10月分) 16:45~17:45		スポーツ遊び塾 16:45~17:45		体操教室 (初級) 16:45~17:45	
クラス 時間	ドミントン (中級・10月分) 16:15~17:30	体操教室 (中級・10月分) 18:00~19:00	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00			体操教室 (上級) 18:00~19:15	
月・日	11月 6日	11月 7日	11月 8日	11月 9日	11月 10日	11月 11日	11月 12日
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30	セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30	朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	マタニティーヨガ 9:30~10:30		エアロビックダンス 9:30~10:30	
クラス 時間	スローエアロ (佐田) 10:00~11:00	女性の為のヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 (意乗公) 10:00~11:00	シニアヨガ 10:45~11:45			町駅伝&小学生の ロードレース 10時~12時ごろ
クラス 時間	マタニティーヨガ 10:45~11:45		ヘルス 10:45~11:45				わくわくスポーツ 楽校 & スポー ツキッズ園 (親 子) スナックゴルフ大 会 13:30~15:00
クラス 時間	健美操 (高) 14:00~15:00	ヘルス 14:00~15:00	スローエアロ (出張編) 13:30~14:30			ボール遊び 11:00~12:00	
クラス 時間	貯筋運動 15:00~16:00						
クラス 時間	バドミントン (初級) 15:30~16:45	幼児の体操教室 15:30~16:30	シェイプアップ 15:30~16:30	運動あそび 15:30~16:30			
クラス 時間	バドミントン (中級) 16:15~17:30	体操教室 (初級) 16:45~17:45		スポーツ遊び塾 16:45~17:45		体操教室 (初級) 16:45~17:45	
クラス 時間	ダンス (小学生) 17:30~18:30	体操教室 (中級) 18:00~19:00	BBSP 18:30~19:30			体操教室 (上級) 18:00~19:15	
クラス 時間	エアロビックダンス 20:00~21:00		ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00				
クラス 時間	ダンス&踊り 21:00~22:00						
月・日	11月 13日	11月 14日	11月 15日	11月 16日	11月 17日	11月 18日	11月 19日
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30	セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30	朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	スローエアロ 9:30~10:30	マタニティーヨガ 9:30~10:30	シェイプアップ 9:30~10:30	クラブ開放日 9:00~17:00
クラス 時間			スローエアロ (佐田) 10:00~11:00	貯筋運動 (意乗公) 11:00~12:00		エアロビックダンス 9:30~10:30	
クラス 時間		女性の為のヨガ 10:45~11:45	ヘルス 10:45~11:45	シニアヨガ 10:45~11:45		貯筋運動 10:45~11:45	小学生陸上教室 10:00~12:00
クラス 時間	マタニティーヨガ 10:45~11:45	ヘルス 14:00~15:00			スローエアロ (公園) 14:00~15:00	スローエアロ (荒島) 13:30~14:30	スナックゴルフ 9:30~10:30
クラス 時間		幼児の体操教室 15:30~16:30	シェイプアップ 16:00~17:00	貯筋運動 14:00~15:00	運動あそび 15:30~16:30		ビューティー&健康 講座 骨盤から若 返る!ゴムバンド体 操
クラス 時間	バドミントン (初級) 15:30~16:45	体操教室 (初級) 16:45~17:45		スポーツ遊び塾 16:45~17:45	ダンス (小学生) 17:30~18:30	体操教室 (初級) 16:45~17:45	10:30~11:30
クラス 時間	バドミントン (中級) 16:15~17:30	体操教室 (中級) 18:00~19:00	BBSP 18:30~19:30	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	エアロビックダンス 20:00~21:00	ダンス&踊り 21:00~22:00	体操教室 (上級) 18:00~19:15
クラス 時間							ボール遊び 11:00~12:00
月・日	11月 20日	11月 21日	11月 22日	11月 23日	11月 24日	11月 25日	11月 26日
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30	セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30	朝ヨガリフレッシュ 9:30~10:30	エアロビックダンス 9:30~10:30		エアロビックダンス 9:30~10:30	
クラス 時間	スローエアロ (木) 9:30~10:30		シェイプアップ 9:30~10:30				
クラス 時間	マタニティーヨガ 10:45~11:45	女性の為のヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 (意乗公) 10:00~11:00		貯筋運動 10:45~11:45	スナックゴルフ 9:30~10:30	
クラス 時間	健美操 (石) 14:00~15:00	ヘルス 14:00~15:00	スローエアロ (出張編) 13:30~14:30	ヘルス 10:45~11:45		スローエアロ (荒島) 13:30~14:30	ボール遊び 11:00~12:00
クラス 時間	スローエアロ (竹矢) 15:00~16:00	幼児の体操教室 15:30~16:30	シェイプアップ 15:30~16:30	貯筋運動 14:00~15:00			スローエアロ (佐田) 13:30~14:30
クラス 時間	バドミントン (初級) 15:30~16:45	体操教室 (初級) 16:45~17:45			ダンス (小学生) 17:30~18:30	体操教室 (初級) 16:45~17:45	
クラス 時間	バドミントン (中級) 16:15~17:30	体操教室 (中級) 18:00~19:00	BBSP 18:30~19:30	ヨガ&ストレッチ 20:00~21:00	エアロビックダンス 20:00~21:00	ダンス&踊り 21:00~22:00	体操教室 (上級) 18:00~19:15
クラス 時間							総合型クラブフェス タ 六道体育セン ター 14:00~17:00
月・日	11月 27日	11月 28日	11月 29日	11月 30日	12月 1日	12月 2日	12月 3日
クラス 時間	ヘルス 9:30~10:30	セラバンドを使ったヨガ 9:30~10:30		スローエアロ 9:30~10:30	マタニティーヨガ 9:30~10:30	シェイプアップ (12月分) 9:30~10:30	エアロビック (12月分) 9:30~10:30
クラス 時間	スローエアロ (木) 9:30~10:30	女性の為のヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 (意乗公) 10:00~11:00	スローエアロ (佐田) 10:00~11:00	シニアヨガ 10:45~11:45	貯筋運動 (12月分) 10:45~11:45	スナックゴルフ (12月分) 9:30~10:30
クラス 時間	マタニティーヨガ 10:45~11:45	ヘルス 14:00~15:00	スローエアロ (出張編) 13:30~14:30	ヘルス 10:45~11:45		スローエアロ (公園) 14:00~15:00	スローエアロ (荒島) 13:30~14:30
クラス 時間	貯筋運動 (金) 10:45~11:45	幼児の体操教室 15:30~16:30	シェイプアップ 15:30~16:30	貯筋運動 14:00~15:00	運動あそび 15:30~16:30		小学生陸上教室 (12月分) 10:00~12:00
クラス 時間	バドミントン (初級) 15:30~16:45	体操教室 (初級) 16:45~17:45			スポーツ遊び塾 16:45~17:45	ダンス (小学生) 17:30~18:30	体操教室 (初級・12月分) 16:45~17:45
クラス 時間	バドミントン (中級) 16:15~17:30	体操教室 (中級) 18:00~19:00	BBSP 18:30~19:30		スローエアロ (竹矢) 19:30~20:30		体操教室 (上級・12月分) 18:00~19:15
クラス 時間	エアロビックダンス 20:00~21:00		ヨガ&ストレッチ (12月分) 20:00~21:00				
クラス 時間	ダンス&踊り 21:00~22:00						