

# スクール講座予定表

## 11月分

月・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	11月 6日
クラス	ヘルス	やさしいヨガ (10月分)	貯筋運動 (10月分)	朝ヨガリフレッシュ		貯筋運動			
時間	9:30~10:30	10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30		9:30~10:30			
クラス			スローエアロ (10月分)	ヘルス			スローエアロ	陸上教室	
時間			13:30~14:30	11:00~12:00			10:45~11:45	10:00~12:00	
クラス			シェイプアップ	貯筋運動			幼児の体操教室		
時間			15:00~16:00	14:00~15:00			15:20~16:20		
クラス	Biimaスポーツ	幼児の体操 (10月分)	シェイプアップ	Biimaスポーツ			体操教室 (初級)		スポーツ遊び塾
時間	15:45~16:45	15:20~16:20	18:00~19:00	15:45~16:45			16:30~17:30		11:00~12:00
クラス	バドミントン	体操教室 (初級・10月分)	エアロビック	Biimaスポーツ			体操教室 (中級B)		
時間	16:00~17:30	16:30~17:30	20:00~21:00	16:45~17:45			17:35~18:35		
クラス	Biimaスポーツ	体操教室 (中級B・10月分)	ヨガ&ストレッチ (10月分)	小学生のダンス			体操教室 (中級A)		
時間	16:45~17:45	17:40~18:40	20:00~21:00	17:30~18:30			18:40~19:40		
月・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	11月 13日
クラス	ヘルス	やさしいヨガ	貯筋運動	朝ヨガリフレッシュ		貯筋運動		野球教室	
時間	9:30~10:30	10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30		9:30~10:30		9:00~10:30	
クラス			スローエアロ (下山佐)	ヘルス			スローエアロ	ビューティー講座	
時間			10:30~11:30	11:00~12:00			10:45~11:45	10:00~11:00	
クラス	健美操		スローエアロビック	貯筋運動	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ (荒島)		
時間	14:00~15:00		13:30~14:30	14:00~15:00	15:45~16:45	15:20~16:20	13:30~14:30		
クラス	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	シェイプアップ		Biimaスポーツ	体操教室 (初級)			スポーツ遊び塾
時間	15:45~16:45	15:20~16:20	15:00~16:00		16:45~17:45	16:30~17:30			11:00~12:00
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			体操教室 (中級B)		
時間	16:00~17:30	16:30~17:30	18:00~19:00	17:30~18:30			17:35~18:35		
クラス	Biimaスポーツ	体操教室 (中級B)	ヨガ&ストレッチ		エアロビック	体操教室 (中級A)			
時間	16:45~17:45	17:40~18:40	20:00~21:00		20:00~21:00	18:40~19:40			
月・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	11月 20日
クラス	ヘルス	やさしいヨガ	貯筋運動	朝ヨガリフレッシュ		貯筋運動			
時間	9:30~10:30	10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30		9:30~10:30			
クラス			スローエアロ (下山佐)	ヘルス			スローエアロ	エアロビック	
時間			10:30~11:30	11:00~12:00			10:45~11:45	9:30~10:30	
クラス	健美操		スローエアロビック	貯筋運動	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ (荒島)		
時間	14:00~15:00		13:30~14:30	14:00~15:00	15:45~16:45	15:20~16:20	13:30~14:30		
クラス	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	シェイプアップ		Biimaスポーツ	体操教室 (初級)			スポーツ遊び塾
時間	15:45~16:45	15:20~16:20	15:00~16:00		16:45~17:45	16:30~17:30			11:00~12:00
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			体操教室 (中級B)		
時間	16:00~17:30	16:30~17:30	18:00~19:00	17:30~18:30			17:35~18:35		
クラス	Biimaスポーツ	体操教室 (中級B)	ヨガ&ストレッチ		エアロビック	体操教室 (中級A)			
時間	16:45~17:45	17:40~18:40	20:00~21:00		20:00~21:00	18:40~19:40			
月・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	11月 27日
クラス	ヘルス	やさしいヨガ	貯筋運動			貯筋運動		クラス開放日	エアロビック
時間	9:30~10:30	10:00~11:00	10:00~11:00			9:30~10:30		9:00~15:00	9:30~10:30
クラス			スローエアロ (下山佐)				スローエアロ	野球教室	
時間			10:30~11:30				10:45~11:45	9:00~10:30	
クラス	健美操		スローエアロビック		Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ (荒島)	陸上教室	
時間	14:00~15:00		13:30~14:30		15:45~16:45	15:20~16:20	13:30~14:30	10:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ	幼児の体操教室			Biimaスポーツ	体操教室 (初級)			スポーツ遊び塾
時間	15:45~16:45	15:20~16:20			16:45~17:45	16:30~17:30			11:00~12:00
クラス	バドミントン	体操教室 (初級)				体操教室 (中級B)			
時間	16:00~17:30	16:30~17:30				17:35~18:35			
クラス	Biimaスポーツ	体操教室 (中級B)	ヨガ&ストレッチ		エアロビック	体操教室 (中級A)			
時間	16:45~17:45	17:40~18:40	20:00~21:00		20:00~21:00	18:40~19:40			
月・日	11月 28日	11月 29日		11月 30日					
クラス	ヘルス	やさしいヨガ	貯筋運動	朝ヨガリフレッシュ					
時間	9:30~10:30	10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30					
クラス			スローエアロ (下山佐)	ヘルス					
時間			10:30~11:30	11:00~12:00					
クラス			スローエアロビック	貯筋運動					
時間			13:30~14:30	14:00~15:00					
クラス	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	シェイプアップ						
時間	15:45~16:45	15:20~16:20	15:00~16:00						
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					
時間	16:00~17:30	16:30~17:30	18:00~19:00	17:30~18:30					
クラス	Biimaスポーツ	体操教室 (中級B)	ヨガ&ストレッチ						
時間	16:45~17:45	17:40~18:40	20:00~21:00						