

スクール講座予定表 12月分

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	ヘルス(11月分)	セラバンド・ヨガ(11月分)		スローエアロ(11月分)	マタニティーヨガ(11月分)	シェイプアップ	エアロビックダンス
時間	9:30~10:30	9:30~10:30		9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30
クラス	スローエアロ(水・11月分)	女性の為のヨガ(11月分)	貯筋運動(意東・11月分)	スローエアロ(佐田)	シニアヨガ(11月分)	貯筋運動	スナックゴルフ
時間	9:30~10:30	10:45~11:45	10:00~11:00	10:00~11:00	10:45~11:45	10:45~11:45	9:30~10:30
クラス	マタニティーヨガ(11月分)	ヘルス(11月分)	スローエアロ(出雲)	ヘルス(11月分)		スローエアロ(公園)	小学生陸上教室
時間	10:45~11:45	14:00~15:00	13:30~14:30	10:45~11:45		14:00~15:00	10:00~12:00
クラス	貯筋運動(金・11月分)	幼児の体操教室(11月分)	シェイプアップ(11月分)	貯筋運動(11月分)	運動あそび(11月分)		ボール遊び
時間	10:45~11:45	15:30~16:30	15:30~16:30	14:00~15:00	15:30~16:30		11:00~12:00
クラス	バドミントン(初級・11月分)	体操教室(初級・11月分)		スポーツ遊び塾(11月分)	ダンス(小学生・11月分)	体操教室(初級)	
時間	15:30~16:45	16:45~17:45		16:45~17:45	17:30~18:30	16:45~17:45	
クラス	バドミントン(中級・11月分)	体操教室(中級・11月分)	BBSP(11月分)	スローエアロ(竹矢)		体操教室(上級)	
時間	16:15~17:30	18:00~19:00	18:30~19:30	19:30~20:30		18:00~19:15	
クラス	エアロビック(11月分)			ヨガ&ストレッチ			
時間	20:00~21:00			20:00~21:00			
クラス	ダンス&踊り(11月分)						
時間	21:00~22:00						
月・日	12月 4日	12月 5日	12月 6日	12月 7日	12月 8日	12月 9日	12月 10日
クラス	ヘルス	セラバンドを使ったヨガ	朝ヨガリフレッシュ	スローエアロ	マタニティーヨガ	シェイプアップ	
時間	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	
クラス	スローエアロ(佐田)	女性の為のヨガ	貯筋運動(意東公)	シニアヨガ		貯筋運動	
時間	10:00~11:00	10:45~11:45	10:00~11:00	10:45~11:45		10:45~11:45	
クラス	マタニティーヨガ	ヘルス	スローエアロ(出雲)	ヘルス	スローエアロ(公園)	スローエアロ(荒島)	ボール遊び
時間	10:45~11:45	14:00~15:00	13:30~14:30	10:45~11:45	14:00~15:00	13:30~14:30	11:00~12:00
クラス	健美操(高)	幼児の体操教室	シェイプアップ	貯筋運動	運動あそび		
時間	14:00~15:00	15:30~16:30	15:30~16:30	16:00~17:00	15:30~16:30		
クラス	バドミントン(初級)	体操教室(初級)		スポーツ遊び塾		体操教室(初級)	
時間	15:30~16:45	16:45~17:45		16:45~17:45		16:45~17:45	
クラス	バドミントン(中級)	体操教室(中級)	BBSP		ダンス(小学生)	体操教室(上級)	
時間	16:15~17:30	18:00~19:00	18:30~19:30		17:30~18:30	18:00~19:15	
クラス	スローエアロ(竹矢)			ヨガ&ストレッチ	エアロビックダンス	ダンス&踊り	
時間	19:30~20:30			20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	
月・日	12月 11日	12月 12日	12月 13日	12月 14日	12月 15日	12月 16日	12月 17日
クラス	ヘルス	セラバンドを使ったヨガ	朝ヨガリフレッシュ	スローエアロ	マタニティーヨガ	シェイプアップ	エアロビックダンス
時間	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30
クラス	スローエアロ(佐田)	女性の為のヨガ	貯筋運動(意東公)	スローエアロ(佐田)	シニアヨガ	貯筋運動	小学生陸上教室
時間	10:00~11:00	10:45~11:45	10:00~11:00	10:00~11:00	10:45~11:45	10:45~11:45	10:00~12:00
クラス	マタニティーヨガ	ヘルス	スローエアロ(出雲)	ヘルス	スローエアロ(公園)	スローエアロ(荒島)	ボール遊び
時間	10:45~11:45	14:00~15:00	13:30~14:30	10:45~11:45	14:00~15:00	13:30~14:30	11:00~12:00
クラス		幼児の体操教室	シェイプアップ	貯筋運動	運動あそび	ビューティー&健康講座 骨盤から若返る!コムバンド体操	
時間		15:30~16:30	15:30~16:30	14:00~15:00	15:30~16:30	10:30~11:30	
クラス	バドミントン(初級)	体操教室(初級)		スポーツ遊び塾	ダンス(小学生)	体操教室(初級)	
時間	15:30~16:45	16:45~17:45		16:45~17:45	17:30~18:30	16:45~17:45	
クラス	バドミントン(中級)	体操教室(中級)	BBSP	ヨガ&ストレッチ	エアロビックダンス	体操教室(上級)	
時間	16:15~17:30	18:00~19:00	18:30~19:30	20:00~21:00	20:00~21:00	18:00~19:15	
クラス							
時間							
月・日	12月 18日	12月 19日	12月 20日	12月 21日	12月 22日	12月 23日	12月 24日
クラス	ヘルス	セラバンドを使ったヨガ	朝ヨガリフレッシュ	スローエアロ	マタニティーヨガ	シェイプアップ	エアロビックダンス
時間	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30
クラス	マタニティーヨガ	女性の為のヨガ	貯筋運動(意東公)	ヘルス	シニアヨガ	貯筋運動	スナックゴルフ
時間	10:45~11:45	10:45~11:45	10:00~11:00	10:45~11:45	10:45~11:45	10:45~11:45	9:30~10:30
クラス						ビューティー&健康講座 笑いヨガ 無料体験	ボール遊び
時間							11:00~12:00
クラス	健美操(石)	ヘルス	スローエアロ(出雲)	貯筋運動	スローエアロ(公園)		
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	13:30~14:30	14:00~15:00	14:00~15:00	10:45~11:45	
クラス		幼児の体操教室	シェイプアップ		運動あそび	スローエアロ(荒島)	
時間		15:30~16:30	15:30~16:30		15:30~16:30	13:30~14:30	
クラス	バドミントン(初級)	体操教室(初級)		スポーツ遊び塾	ダンス(小学生)	体操教室(初級)	
時間	15:30~16:45	16:45~17:45		16:45~17:45	17:30~18:30	16:45~17:45	
クラス	バドミントン(中級)	体操教室(中級)	BBSP	ヨガ&ストレッチ	エアロビックダンス	体操教室(上級)	
時間	16:15~17:30	18:00~19:00	18:30~19:30	20:00~21:00	20:00~21:00	18:00~19:15	
クラス							
時間							
月・日	12月 25日	12月 26日	12月 27日	12月 28日	12月 29日	12月 30日	12月 31日
クラス	ヘルス	セラバンドを使ったヨガ	朝ヨガリフレッシュ	スローエアロ	マタニティーヨガ		
時間	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30		
クラス	マタニティーヨガ	女性の為のヨガ	貯筋運動(意東公)	シニアヨガ	わくわくスポーツ楽校		
時間	10:45~11:45	10:45~11:45	10:00~11:00	10:45~11:45	10:30~12:00		
クラス	わくわくスポーツ楽校		わくわくスポーツ楽校		スポーツ遊び塾		
時間	10:30~12:00		10:30~12:00		10:30~12:00		
クラス	バドミントン(初級)	ヘルス	スローエアロ(出雲)	ヘルス	スローエアロ(公園)	閉館日	閉館日
時間	15:30~16:45	14:00~15:00	13:30~14:30	10:45~11:45	14:00~15:00		
クラス	バドミントン(中級)	幼児の体操教室	シェイプアップ	貯筋運動	運動あそび		
時間	16:15~17:30	15:30~16:30	15:30~16:30	14:00~15:00	15:30~16:30		
クラス	エアロビックダンス	体操教室(初級)					
時間	20:00~21:00	16:45~17:45					
クラス	ダンス&踊り	体操教室(中級)	BBSP				
時間	21:00~22:00	18:00~19:00	18:30~19:30				
クラス							
時間							
月・日	1月 1日	1月 2日	1月 3日	1月 4日	1月 5日	1月 6日	1月 7日
クラス	閉館日	閉館日	閉館日				
時間							
クラス							
時間							