

スクール講座予定表 1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	12月 26日	12月 27日	12月 28日	12月 29日	12月 30日	12月 31日	1月 1日
クラス	ヘルス (12月分)	マタニティーヨガ	ヘルス (12月分)	閉館日	閉館日	閉館日	閉館日
時間	10:00~11:00	9:30~10:30	10:00~11:00				
クラス		ピラティス&ヨガ (12月分)	朝ヨガリフレッシュ (12月分)				
時間		11:00~12:00	10:00~11:00				
クラス	わくわくスポーツ楽校	ヘルス (12月分)	わくわくスポーツ楽校				
時間	13:00~14:30	14:00~15:00	13:00~15:00				
クラス	バドミントン (12月分)		貯筋運動 (12月分)				
時間	15:30~16:45		14:00~15:00				
時間	16:15~17:30						
月・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	1月 8日
クラス	閉館日	閉館日			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	
クラス				スローエアロで脳トレ	ヨガ&ストレッチ		
時間				10:00~11:00	10:00~11:00		
クラス					貯筋運動		
時間					10:45~11:45		
クラス				運動あそび	マタニティーヨガ	スポーツ遊び塾	
時間				15:30~16:30	15:30~16:30	16:45~17:45	
時間				ダンス (幼児~小学生)	ピラティス&ヨガ	体操教室	
時間				17:00~18:00	18:30~19:30	18:00~19:15	
クラス				エアロビックダンス	ダンス&踊り	ヨガ&ストレッチ	
時間				20:00~21:00	21:00~22:00	20:00~21:00	
月・日	1月 9日	1月 10日	1月 11日	1月 12日	1月 13日	1月 14日	1月 15日
クラス		マタニティーヨガ	ヘルス	ヘルス	シェイプアップ	クラブ開放日	
時間		9:30~10:30	10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30	9:00~17:00	
クラス	エアロビックダンス	ピラティス&ヨガ	貯筋運動	朝ヨガリフレッシュ	スローエアロで脳トレ	ヨガ&ストレッチ	小学生陸上教室
時間	9:30~10:30	11:00~12:00	11:00~12:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~12:00
クラス						貯筋運動	
時間						10:45~11:45	
クラス		ヘルス	貯筋運動			アート・ワーク	
時間		14:00~15:00	14:00~15:00			15:30~17:00	
クラス	バドミントン	体操教室	シェイプアップ	運動あそび	マタニティーヨガ	スポーツ遊び塾	
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	15:30~16:30	16:45~17:45	
時間	16:15~17:30	16:45~17:45		ダンス (幼児~小学生)	ピラティス&ヨガ	体操教室	
時間		18:00~19:00		17:00~18:00	18:30~19:30	18:00~19:15	
クラス		ステップエアロ	ピラティス&ヨガ	エアロビックダンス	ダンス&踊り	ヨガ&ストレッチ	
時間		18:45~19:45	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	20:00~21:00	
月・日	1月 16日	1月 17日	1月 18日	1月 19日	1月 20日	1月 21日	1月 22日
クラス	ヘルス	マタニティーヨガ	シェイプアップ				
時間	10:00~11:00	9:30~10:30	9:30~10:30				
クラス		ピラティス&ヨガ	貯筋運動	ヘルス	スローエアロで脳トレ	ヨガ&ストレッチ	エアロビックダンス
時間		11:00~12:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30
クラス				朝ヨガリフレッシュ			貯筋運動
時間				10:00~11:00			10:45~11:45
クラス	健美操 (高)	ヘルス	スローエアロアロビック	貯筋運動	運動あそび	マタニティーヨガ	
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	13:30~14:30	14:00~15:00	15:30~16:30	15:30~16:30	
クラス	バドミントン	体操教室	シェイプアップ		ダンス (幼児~小学生)	ピラティス&ヨガ	スポーツ遊び塾
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30		17:00~18:00	18:30~19:30	16:45~17:45
時間	16:15~17:30	16:45~17:45					体操教室
時間		18:00~19:00					18:00~19:15
クラス		ステップエアロ	ピラティス&ヨガ	エアロビックダンス	ダンス&踊り	ヨガ&ストレッチ	
時間		18:45~19:45	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	20:00~21:00	
月・日	1月 23日	1月 24日	1月 25日	1月 26日	1月 27日	1月 28日	1月 29日
クラス	ヘルス	マタニティーヨガ	ヘルス	スローエアロで脳トレ	シェイプアップ	エアロビックダンス	
時間	10:00~11:00	9:30~10:30	10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30	9:30~10:30	
クラス		ピラティス&ヨガ	貯筋運動	朝ヨガリフレッシュ	スローエアロで脳トレ	ヨガ&ストレッチ	小学生陸上教室
時間		11:00~12:00	10:00~11:00	10:00~11:00	13:30~14:30	10:00~11:00	10:00~12:00
クラス		ヘルス	貯筋運動	貯筋運動	運動あそび	マタニティーヨガ	
時間		14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	15:30~16:30	15:30~16:30	
クラス	バドミントン	体操教室	シェイプアップ	ダンス (幼児~小学生)	ピラティス&ヨガ	スポーツ遊び塾	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	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30	17:00~18:00	18:30~19:30	16:45~17:45	10:30~11:30
時間	16:15~17:30	16:45~17:45				体操教室	ビューティー&健康講座 ストレッチ整体
時間		18:00~19:00				18:00~19:15	14:00~15:00
クラス		ステップエアロ	ピラティス&ヨガ	エアロビックダンス	ダンス&踊り	ヨガ&ストレッチ	
時間		18:45~19:45	20:00~21:00	20:00~21:00	21:00~22:00	20:00~21:00	
月・日	1月 30日	1月 31日	2月 1日				
クラス	ヘルス	マタニティーヨガ	ヘルス (1月分)				
時間	10:00~11:00	9:30~10:30	10:00~11:00				
クラス		ピラティス&ヨガ	貯筋運動	朝ヨガリフレッシュ (1月分)			
時間		11:00~12:00	10:00~11:00	10:00~11:00			
クラス	健美操 (石)	ヘルス	貯筋運動 (1月分)				
時間	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00				
クラス	バドミントン	体操教室	シェイプアップ				
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30				
時間	16:15~17:30	16:45~17:45					
時間		18:00~19:00					
クラス		ステップエアロ	ピラティス&ヨガ				
時間		18:45~19:45	20:00~21:00				