

2025スクール講座予定表 5月分

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
月・日	4月 28日	4月 29日	4月 30日	5月 1日	5月 2日	5月 3日	5月 4日
クラス	ヘルス (4月分)	エアロビック (4月分)	ハタヨガ				
時間	10:00~11:00	9:30~10:30	9:30~10:30				
クラス	Binaスポーツ		ヘルス (4月分)		幼児の体操教室		
時間	15:45~16:45		11:00~12:00		15:15~16:15		
クラス	バドミントン (4月分)		運動遊び (4月分)	ダンス (4月分)	体操教室 (初級)		
時間	16:00~17:30		16:00~16:50	17:30~18:30	16:20~17:20		
クラス	Binaスポーツ				体操教室 (中級)		
時間	16:45~17:45				17:35~18:35		
クラス	Binaスポーツ	ヨガ&ストレッチ (4月分)			体操教室 (上級)		
時間	17:50~18:50	20:00~21:00			18:40~19:40		
月・日	5月 5日	5月 6日	5月 7日	5月 8日	5月 9日	5月 10日	5月 11日
クラス			ハタヨガ	スローエアロビック	貯蓄運動	クラス開放日	
時間			9:30~10:30	13:30~14:30	9:30~10:30	9:00~13:00	
クラス			ヘルス	貯蓄運動	貯蓄運動	野球教室	
時間			11:00~12:00	15:00~16:00	10:45~11:45	9:00~10:30	
クラス				Binaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ (荒島)	エアロビック
時間				15:45~16:45	15:15~16:15	13:30~14:30	9:30~10:30
クラス			貯蓄運動	Binaスポーツ	体操教室 (初級)	シェイプアップ	陸上教室
時間			14:00~15:00	16:45~17:45	16:20~17:20	15:00~16:00	10:00~12:00
クラス				ダンス (小学生)	体操教室 (中級)	シェイプアップ	スポーツ遊び塾
時間				17:30~18:30	17:35~18:35	18:00~19:00	11:00~12:00
クラス		ヨガ&ストレッチ		エアロビック	体操教室 (上級)		ピラティス
時間		20:00~21:00		20:00~21:00	18:40~19:40		20:00~21:00
月・日	5月 12日	5月 13日	5月 14日	5月 15日	5月 16日	5月 17日	5月 18日
クラス	ヘルス		ハタヨガ		貯蓄運動		野球教室
時間	10:00~11:00		9:30~10:30		9:30~10:30		9:00~10:30
クラス	チェアヨガ	スローエアロビック	ヘルス		貯蓄運動		エアロビック
時間	13:30~14:30	13:30~14:30	11:00~12:00		10:45~11:45		9:30~10:30
クラス	チェアヨガ	幼児の体操教室	貯蓄運動		幼児の体操教室	スローエアロ (荒島)	スポーツ遊び塾
時間	14:45~15:45	15:15~16:15	15:00~16:00		15:15~16:15	13:30~14:30	11:00~12:00
クラス	Binaスポーツ	体操教室 (初級)	シェイプアップ	貯蓄運動	Binaスポーツ	体操教室 (初級)	
時間	15:45~16:45	16:20~17:20	15:00~16:00	14:00~15:00	15:45~16:45	16:20~17:20	
クラス	バドミントン	体操教室 (中級)	シェイプアップ	運動遊び	Binaスポーツ	体操教室 (中級)	
時間	16:00~17:30	17:35~18:35	18:00~19:00	16:00~16:50	16:45~17:45	17:35~18:35	
クラス	Binaスポーツ	体操教室 (上級)		ダンス (小学生)	体操教室 (上級)		
時間	16:45~17:45	18:40~19:40		17:30~18:30	18:40~19:40		
クラス	Binaスポーツ		ヨガ&ストレッチ		エアロビック		
時間	17:50~18:50		20:00~21:00		20:00~21:00		
月・日	5月 19日	5月 20日	5月 21日	5月 22日	5月 23日	5月 24日	5月 25日
クラス	ヘルス		ハタヨガ		貯蓄運動		
時間	10:00~11:00		9:30~10:30		9:30~10:30		
クラス	チェアヨガ	スローエアロビック	ヘルス		貯蓄運動	スポーツ遊び塾	
時間	13:30~14:30	13:30~14:30	11:00~12:00		10:45~11:45	11:00~12:00	
クラス	チェアヨガ	幼児の体操教室	貯蓄運動		幼児の体操教室	スローエアロ (荒島)	ビューティー講座
時間	14:45~15:45	15:15~16:15	15:00~16:00		15:15~16:15	13:30~14:30	ゴムバンド体操
クラス	Binaスポーツ	体操教室 (初級)	シェイプアップ	貯蓄運動	Binaスポーツ	体操教室 (初級)	会員 500円
時間	15:45~16:45	16:20~17:20	15:00~16:00	14:00~15:00	15:45~16:45	16:20~17:20	非会員 800円
クラス	バドミントン	体操教室 (中級)	シェイプアップ	運動遊び	Binaスポーツ	体操教室 (中級)	9:30~10:30
時間	16:00~17:30	17:35~18:35	18:00~19:00	16:00~16:50	16:45~17:45	17:35~18:35	
クラス	Binaスポーツ	体操教室 (上級)		ダンス (小学生)	体操教室 (上級)		
時間	16:45~17:45	18:40~19:40		17:30~18:30	18:40~19:40		
クラス	Binaスポーツ		ヨガ&ストレッチ		エアロビック		
時間	17:50~18:50		20:00~21:00		20:00~21:00		
月・日	5月 26日	5月 27日	5月 28日	5月 29日	5月 30日	5月 31日	6月 1日
クラス	ヘルス		ハタヨガ (6月分)		貯蓄運動	野球教室	
時間	10:00~11:00		9:30~10:30		9:30~10:30	9:00~10:30	
クラス	チェアヨガ	スローエアロビック	ヘルス		貯蓄運動	エアロビック	
時間	13:30~14:30	13:30~14:30	11:00~12:00		10:45~11:45	9:30~10:30	
クラス	チェアヨガ	幼児の体操教室	貯蓄運動		幼児の体操 (6月分)	スローエアロ (荒島)	スポーツ遊び塾
時間	14:45~15:45	15:15~16:15	15:00~16:00		15:15~16:15	13:30~14:30	11:00~12:00
クラス	Binaスポーツ	体操教室 (初級)	シェイプアップ	貯蓄運動	Binaスポーツ	体操教室 (初級・6月)	
時間	15:45~16:45	16:20~17:20	15:00~16:00	14:00~15:00	15:45~16:45	16:20~17:20	
クラス	バドミントン	体操教室 (中級)	シェイプアップ	運動遊び	Binaスポーツ	体操教室 (中級・6月)	
時間	16:00~17:30	17:35~18:35	18:00~19:00	16:00~16:50	16:45~17:45	17:35~18:35	
クラス	Binaスポーツ	体操教室 (上級)		ダンス (小学生)	体操教室 (上級・6月)		
時間	16:45~17:45	18:40~19:40		17:30~18:30	18:40~19:40		
クラス	Binaスポーツ		ヨガ&ストレッチ		エアロビック		
時間	17:50~18:50		20:00~21:00		20:00~21:00		
月・日	6月 2日	6月 3日	6月 4日	6月 5日	6月 6日	6月 7日	6月 8日
クラス	ヘルス	幼児の体操教室	体操教室 (初級)				陸上教室
時間	10:00~11:00	15:15~16:15	16:20~17:20				10:00~12:00
クラス	バドミントン	体操教室 (中級)	体操教室 (上級)				
時間	16:00~17:30	17:35~18:35	18:40~19:40				