

2026スクール講座予定表 9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	8月 31日	9月 1日		9月 2日	9月 3日	9月 4日		9月 5日	9月 6日
クラス	ヘルス			ハタヨガ	貯筋運動(8月分)		貯筋運動		
時間	10:00~11:00			9:30~10:30	13:30~14:30		9:30~10:30		
クラス							スローエアロビック	野球教室	ビューティー講座
時間							10:45~11:45	9:00~10:30	10:00~11:00
クラス			シェイプアップ	ヘルス			スローエアロ(荒島)	エアロビック	会員 500円 非会員 800円
時間			10:45~11:45	11:00~12:00			13:30~14:30	9:30~10:30	
クラス	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	貯筋運動	貯筋運動	Biimaスポーツ	幼児の体操(8月分)		スポーツ遊び塾	10:00~11:00
時間	15:45~16:45	15:15~16:15	10:45~11:45	14:00~15:00	15:45~16:45	15:15~16:15		11:00~12:00	
クラス	バドミントン(8月分)	体操教室(初級)	体幹トレーニング		Biimaスポーツ	体操教室(初級・8月)			
時間	16:00~17:30	16:20~17:20	15:00~16:00		16:45~17:45	16:20~17:20			
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(中級)	シェイプアップ			体操教室(中級・8月)			
時間	16:45~17:45	17:35~18:35	18:00~19:00			17:35~18:35			
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(上級)	ヨガ&ストレッチ	ダンス(小学生)	エアロビック(8月分)	体操教室(上級・8月)			
時間	17:50~18:50	18:40~19:40	20:00~21:00	17:30~18:30	20:00~21:00	18:40~19:40			
月・日	9月 7日	9月 8日		9月 9日	9月 10日	9月 11日		9月 12日	9月 13日
クラス	ヘルス			ハタヨガ	貯筋運動		貯筋運動	野球教室	
時間	10:00~11:00			9:30~10:30	13:30~14:30		9:30~10:30	9:00~10:30	
クラス	チェアヨガ		シェイプアップ	エアロビック			スローエアロビック	エアロビック	
時間	14:00~15:00		10:45~11:45	9:30~10:30			10:45~11:45	9:30~10:30	
クラス	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス	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	15:45~16:45	15:15~16:15	10:45~11:45	11:00~12:00	15:45~16:45	15:15~16:15	13:30~14:30	10:00~12:00	
クラス	バドミントン	体操教室(初級)	体幹トレーニング	貯筋運動	Biimaスポーツ	体操教室(初級)		スポーツ遊び塾	
時間	16:00~17:30	16:20~17:20	15:00~16:00	14:00~15:00	16:45~17:45	16:20~17:20		11:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(中級)	シェイプアップ	運動遊び(幼児)	ダンス(小学生)	体操教室(中級)			
時間	16:45~17:45	17:35~18:35	18:00~19:00	15:10~16:00	17:30~18:30	17:35~18:35			
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(上級)	ヨガ&ストレッチ	運動遊び(小学生)	エアロビック	体操教室(上級)		ピラティス	
時間	17:50~18:50	18:40~19:40	20:00~21:00	16:05~16:55	20:00~21:00	18:40~19:40		20:00~21:00	
月・日	9月 14日	9月 15日		9月 16日	9月 17日	9月 18日		9月 19日	9月 20日
クラス	ヘルス			ハタヨガ	貯筋運動		貯筋運動	野球教室	
時間	10:00~11:00			9:30~10:30	13:30~14:30		9:30~10:30	9:00~10:30	
クラス	チェアヨガ		シェイプアップ	エアロビック				エアロビック	
時間	14:00~15:00		10:45~11:45	9:30~10:30				9:30~10:30	
クラス	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス	Biimaスポーツ	幼児の体操教室		スポーツ遊び塾	
時間	15:45~16:45	15:15~16:15	10:45~11:45	11:00~12:00	15:45~16:45	15:15~16:15		11:00~12:00	
クラス	バドミントン	体操教室(初級)	体幹トレーニング	貯筋運動	Biimaスポーツ	体操教室(初級)	スローエアロ(荒島)	ボールあそび	
時間	16:00~17:30	16:20~17:20	15:00~16:00	14:00~15:00	16:45~17:45	16:20~17:20	13:30~14:30	13:30~14:30	
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(中級)	シェイプアップ	運動遊び(幼児)	ダンス(小学生)	体操教室(中級)			
時間	16:45~17:45	17:35~18:35	18:00~19:00	15:10~16:00	17:30~18:30	17:35~18:35			
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(上級)	ヨガ&ストレッチ	運動遊び(小学生)	エアロビック	体操教室(上級)			
時間	17:50~18:50	18:40~19:40	20:00~21:00	16:05~16:55	20:00~21:00	18:40~19:40			
月・日	9月 21日	9月 22日		9月 23日	9月 24日	9月 25日		9月 26日	9月 27日
クラス				ハタヨガ	貯筋運動		貯筋運動		
時間				9:30~10:30	13:30~14:30		9:30~10:30		
クラス							スローエアロビック	陸上教室	ビューティー講座
時間							10:45~11:45	10:00~12:00	ヨガ
クラス					Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ(荒島)	スポーツ遊び塾	会員 500円 非会員 800円
時間					15:45~16:45	15:15~16:15	13:30~14:30	11:00~12:00	10:00~11:00
クラス	バドミントン				Biimaスポーツ	体操教室(初級)			
時間	16:00~17:30				16:45~17:45	16:20~17:20			
クラス					ダンス(小学生)	体操教室(中級)			
時間					17:30~18:30	17:35~18:35			
クラス					エアロビック	体操教室(上級)		ピラティス	
時間					20:00~21:00	18:40~19:40		20:00~21:00	
月・日	9月 28日	9月 29日		9月 30日	10月 1日	10月 2日		10月 3日	10月 4日
クラス	ヘルス			ハタヨガ(10月分)	貯筋運動			野球教室(10月分)	
時間	10:00~11:00			9:30~10:30	13:30~14:30			9:00~10:30	
クラス	チェアヨガ		シェイプアップ	エアロビック					
時間	14:00~15:00		10:45~11:45	9:30~10:30					
クラス	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スロー(荒島・10月)	スポーツ遊び塾(10月分)	
時間	15:45~16:45	15:15~16:15	10:45~11:45	11:00~12:00	15:45~16:45	15:15~16:15	13:30~14:30	11:00~12:00	
クラス	バドミントン	体操教室(初級)		貯筋運動	Biimaスポーツ	体操教室(初級)			
時間	16:00~17:30	16:20~17:20		14:00~15:00	16:45~17:45	16:20~17:20			
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(中級)	シェイプアップ	運動遊び(幼児)		体操教室(中級)			
時間	16:45~17:45	17:35~18:35	18:00~19:00	15:10~16:00		17:35~18:35			
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(上級)	ヨガ&ストレッチ	運動遊び(小学生)	エアロビック	体操教室(上級)			
時間	17:50~18:50	18:40~19:40	20:00~21:00	16:05~16:55	20:00~21:00	18:40~19:40			