

## 2025スクール講座予定表 7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	6月 30日	7月 1日		7月 2日	7月 3日	7月 4日		7月 5日	7月 6日
クラス	ヘルス		スローエアロビック				貯筋運動		
時間	10:00~11:00		13:30~14:30				9:30~10:30		
クラス	チェアヨガ(7月分)	幼児の体操(6月分)	貯筋運動				貯筋運動	エアロビック	
時間	13:30~14:30	15:15~16:15	15:00~16:00				10:45~11:45	9:30~10:30	
クラス	チェアヨガ(7月分)	体操教室(初級・6月)	シェイプアップ	貯筋運動	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	
時間	14:45~15:45	16:20~17:20	15:00~16:00	15:00~16:00	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(中級・6月)	シェイプアップ		Biimaスポーツ	体操教室(初級)			
時間	16:00~17:30	17:35~18:35	18:00~19:00		16:45~17:45	16:20~17:20			
クラス		体操教室(上級・6月)			ダンス(小学生)	体操教室(中級)			
時間		18:40~19:40			17:30~18:30	17:35~18:35			
クラス			ヨガ&ストレッチ		エアロビック(6月分)	体操教室(上級)			
時間			20:00~21:00		20:00~21:00	18:40~19:40			
月・日	7月 7日	7月 8日		7月 9日	7月 10日	7月 11日		7月 12日	7月 13日
クラス	ヘルス		スローエアロビック	ハタヨガ			貯筋運動		
時間	10:00~11:00		13:30~14:30	9:30~10:30			9:30~10:30		
クラス		幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス			貯筋運動	スポーツ遊び塾	
時間		15:15~16:15	15:00~16:00	11:00~12:00			10:45~11:45	11:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(初級)	シェイプアップ	貯筋運動	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ(荒島)	ボールあそび	
時間	15:45~16:45	16:20~17:20	15:00~16:00	14:00~15:00	15:45~16:45	15:15~16:15	13:30~14:30	13:30~14:30	
クラス	Biimaスポーツ	バドミントン	体操教室(中級)	運動遊び(幼児)	Biimaスポーツ	体操教室(初級)			
時間	16:45~17:45	16:00~17:30	17:35~18:35	15:10~16:00	16:45~17:45	16:20~17:20			
クラス	Biimaスポーツ		体操教室(上級)	運動遊び(小学生)		体操教室(中級)			
時間	17:50~18:50		18:40~19:40	16:05~16:55		17:35~18:35			
クラス			ヨガ&ストレッチ	ダンス(小学生)	エアロビック	体操教室(上級)		ピラティス	
時間			20:00~21:00	17:30~18:30	20:00~21:00	18:40~19:40		20:00~21:00	
月・日	7月 14日	7月 15日		7月 16日	7月 17日	7月 18日		7月 19日	7月 20日
クラス	ヘルス		スローエアロビック				貯筋運動	クラブ開放日	
時間	10:00~11:00		13:30~14:30				9:30~10:30	9:00~13:00	
クラス	チェアヨガ	幼児の体操教室	貯筋運動	ヘルス			貯筋運動	野球教室	
時間	13:30~14:30	15:15~16:15	15:00~16:00	11:00~12:00			10:45~11:45	9:00~10:30	
クラス	Biimaスポーツ	チェアヨガ	体操教室(初級)	貯筋運動	Biimaスポーツ	幼児の体操教室		エアロビック	
時間	15:45~16:45	14:45~15:45	16:20~17:20	15:00~16:00	14:00~15:00	15:15~16:15		9:30~10:30	
クラス	Biimaスポーツ	バドミントン	体操教室(中級)	シェイプアップ	Biimaスポーツ	体操教室(初級)		陸上教室	
時間	16:45~17:45	16:00~17:30	17:35~18:35	18:00~19:00	16:45~17:45	16:20~17:20		10:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ		体操教室(上級)		ダンス(小学生)	体操教室(中級)		スポーツ遊び塾	
時間	17:50~18:50		18:40~19:40		17:30~18:30	17:35~18:35		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)			
時間			20:00~21:00		20:00~21:00	18:40~19:40			
月・日	7月 21日	7月 22日		7月 23日	7月 24日	7月 25日		7月 26日	7月 27日
クラス		サマースクール		サマースクール		サマースクール			
時間		9:00~12:00		9:00~12:00		9:00~12:00			ビューティー講座
クラス		ヘルス	スローエアロビック	ハタヨガ			貯筋運動	野球教室	ゴムバンド体操
時間		10:00~11:00	13:30~14:30	9:30~10:30			9:30~10:30	9:00~10:30	会員 500円
クラス		幼児の体操教室		ヘルス	サマースクール		貯筋運動	エアロビック	非会員 800円
時間		15:15~16:15		11:00~12:00	13:30~15:00		10:45~11:45	9:30~10:30	9:30~10:30
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(初級)	シェイプアップ	貯筋運動	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	16:20~17:20	15:00~16:00	14:00~15:00	15:45~16:45	15:15~16:15	13:30~14:30	10:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ	バドミントン	体操教室(中級)	シェイプアップ	運動遊び(幼児)	Biimaスポーツ	体操教室(初級)	スポーツ遊び塾	
時間	16:45~17:45	16:00~17:30	17:35~18:35	18:00~19:00	15:10~16:00	16:45~17:45	16:20~17:20	11:00~12:00	
クラス	Biimaスポーツ		体操教室(上級)		運動遊び(小学生)	ダンス(小学生)	体操教室(中級)		
時間	17:50~18:50		18:40~19:40		16:05~16:55	17:30~18:30	17:35~18:35		
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	7月 28日	7月 29日		7月 30日	7月 31日	★水曜日 ハタヨガ 9:30~10:30 1回目を6月25日 ★土曜日 野球 9:00~10:30 3回目を8月2日			
クラス	サマースクール	サマースクール		ハタヨガ	サマースクール				
時間	9:00~12:00	9:00~12:00		9:30~10:30	9:00~12:00				
クラス	ヘルス		スローエアロ(8月分)	ヘルス					
時間	10:00~11:00		13:30~14:30	11:00~12:00					
クラス	チェアヨガ	幼児の体操教室	貯筋運動	サマースクール					
時間	13:30~14:30	15:15~16:15	15:00~16:00	13:30~15:00					
クラス	Biimaスポーツ	チェアヨガ	体操教室(初級)	貯筋運動(8月分)					
時間	15:45~16:45	14:45~15:45	16:20~17:20	14:00~15:00					
クラス	Biimaスポーツ	バドミントン	体操教室(中級)	運動遊び(幼児)					
時間	16:45~17:45	16:00~17:30	17:35~18:35	15:10~16:00					
クラス	Biimaスポーツ		体操教室(上級)	運動遊び(小学生)					
時間	17:50~18:50		18:40~19:40	16:05~16:55					
クラス			ヨガ&ストレッチ(8月分)		エアロビック				
時間			20:00~21:00		20:00~21:00				