

## 2026スクール講座予定表 4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 1日	4月 2日	4月 3日	4月 4日	4月 5日
クラス			ハタヨガ		貯筋運動	野球教室	
時間			9:30~10:30		9:30~10:30	9:00~10:30	
クラス			エアロビック	貯筋運動	スローエアロビック		エアロビック
時間			9:30~10:30	13:30~14:30	10:45~11:45		9:30~10:30
クラス			ヘルス		幼児の体操教室	スポーツ遊び塾	
時間			11:00~12:00		15:15~16:15	11:00~12:00	
クラス			貯筋運動		体操教室(初級)	ボールあそび	
時間			14:00~15:00		16:20~17:20	13:30~14:30	
クラス			運動遊び(幼児)		体操教室(中級)		
時間			15:10~16:00		17:35~18:35		
クラス			運動遊び(小学生)	エアロビック	体操教室(上級)		
時間			16:05~16:55	20:00~21:00	18:40~19:40		
月・日	4月 6日	4月 7日	4月 8日	4月 9日	4月 10日	4月 11日	4月 12日
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	
時間	10:00~11:00	9:30~10:30	9:30~10:30		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	貯筋運動	スローエアロビック		
時間	14:00~15:00	10:45~11:45	9:30~10:30	13:30~14:30	10:45~11:45		
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)
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
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)	スポーツ遊び塾
時間	16:00~17:30	16:20~17:20		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	4月 13日	4月 14日	4月 15日	4月 16日	4月 17日	4月 18日	4月 19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	9:30~10:30	9:30~10:30		9:30~10:30		
クラス	チェアヨガ	シェイプアップ		貯筋運動	ヘルス		ビューティー講座
時間	14:00~15:00	10:45~11:45		13:30~14:30	11:00~12:00		ヨガ
クラス	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	貯筋運動	Biimaスポーツ	幼児の体操教室	スローエアロ(荒島)	会員 500円
時間	15:45~16:45	15:15~16:15	10:45~11:45	15:45~16:45	15:15~16:15	13:30~14:30	非会員 800円
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	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	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		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		20:00~21:00	18:40~19:40	
月・日	4月 20日	4月 21日	4月 22日	4月 23日	4月 24日	4月 25日	4月 26日
クラス	ヘルス	スローエアロビック	ハタヨガ		貯筋運動	クラス開放日	
時間	10:00~11:00	9:30~10:30	9:30~10:30		9:30~10:30	9:00~13:00	
クラス		シェイプアップ	エアロビック	貯筋運動	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	9:30~10:30	13:30~14:30	10:45~11:45	9:00~10:30	ゴムバンド体操
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	会員 500円
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	非会員 800円
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)	陸上教室
時間	16:00~17:30	16:20~17:20		14:00~15:00	16:45~17:45	16:20~17:20	10:00~12:00
クラス	Biimaスポーツ	体操教室(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)	スポーツ遊び塾
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	11:00~12:00
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	4月 27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
クラス	ヘルス				貯筋運動(5月分)		
時間	10:00~11:00				9:30~10:30		
クラス	チェアヨガ	シェイプアップ			スローエアロ(5月分)	エアロビック(4月分)	
時間	14:00~15:00	10:45~11:45			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		幼児の体操(5月分)	スロー(荒島・5月)	陸上教室(4月分)
時間	15:45~16:45	15:15~16:15	10:45~11:45		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		体操教室(初級・5月)		
時間	16:00~17:30	16:20~17:20	15:00~16:00		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		ダンス(小学生)	体操教室(中級・5月)	
時間	16:45~17:45	17:35~18:35	18:00~19:00		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		エアロビック(5月分)	体操教室(上級・5月)	
時間	17:50~18:50	18:40~19:40	20:00~21:00		20:00~21:00	18:40~19:40	