

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				1月 1日	1月 2日	1月 3日	1月 4日
クラス							
時間							
月・日	1月 5日	1月 6日	1月 7日	1月 8日	1月 9日	1月 10日	1月 11日
クラス	ヘルスA		ヘルスB			エアロビックダンス	
時間	10:00~11:30		9:30~10:30			9:00~10:00	
クラス		チェアdeエクササイズ	ピラティス&ヨガ	リフレッシュ体操	ヨガ&ストレッチ		
時間		10:00~11:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00		
クラス		ヘルスC	ヘルスD				
時間		14:00~15:00	11:00~12:00				
クラス	バドミントン	シェイプアップ	貯筋運動	幼・小学生のダンス	幼・小学生ダンス(意東)		
時間	16:00~17:30	15:30~16:30	14:00~15:00	17:00~18:00	16:30~17:30		
クラス		体操教室	中学生のダンス	エアロビックダンス			
時間		15:30~16:30	18:00~19:00	20:00~21:00			
時間		16:45~17:45					
時間		18:00~19:00					
クラス		ピラティス&ヨガ	Hip Hop	ダンス	ヨガ&ストレッチ		
時間		18:45~19:45	20:30~21:30	21:00~22:00	20:00~21:00		
時間		20:00~21:00					
月・日	1月 12日	1月 13日	1月 14日	1月 15日	1月 16日	1月 17日	1月 18日
クラス			ヘルスB	ヘルスA	シェイプアップ	クラブ開放日	
時間			9:30~10:30	9:30~10:30	9:45~10:45	9:00~17:00	
クラス		チェアdeエクササイズ	ピラティス&ヨガ	リフレッシュ体操	ヨガ&ストレッチ	小学生陸上教室	
時間		10:00~11:00	11:00~12:00	11:10~12:10	11:00~12:00	10:00~12:00	
クラス		ヘルスC	ヘルスD				
時間		14:00~15:00	11:00~12:00				
クラス		シェイプアップ	貯筋運動	幼・小学生のダンス	幼・小学生ダンス(意東)		
時間		15:30~16:30	14:00~15:00	17:00~18:00	16:30~17:30		
クラス		体操教室	中学生のダンス	エアロビックダンス			
時間		15:30~16:30	18:00~19:00	20:00~21:00			
時間		16:45~17:45					
時間		18:00~19:00					
クラス		ピラティス&ヨガ	Hip Hop	ダンス	ヨガ&ストレッチ		
時間		18:45~19:45	20:30~21:30	21:00~22:00	20:00~21:00		
時間		20:00~21:00					
月・日	1月 19日	1月 20日	1月 21日	1月 22日	1月 23日	1月 24日	1月 25日
クラス	ヘルスA		ヘルスB		シェイプアップ	エアロビックダンス	
時間	10:00~11:30		9:30~10:30		9:45~10:45	9:30~10:30	
クラス		チェアdeエクササイズ	ピラティス&ヨガ	リフレッシュ体操	ヨガ&ストレッチ		
時間		10:00~11:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00		
クラス		ヘルスC	ヘルスD				
時間		14:00~15:00	11:00~12:00				
クラス	バドミントン	シェイプアップ	貯筋運動	幼・小学生のダンス	幼・小学生ダンス(意東)		
時間	16:00~17:30	15:30~16:30	14:00~15:00	17:00~18:00	16:30~17:30		
クラス		体操教室	中学生のダンス				
時間		15:30~16:30	18:00~19:00				
時間		16:45~17:45	Hip Hop				
時間		18:00~19:00	20:30~21:30				
クラス		ピラティス&ヨガ	エアロビックダンス		ヨガ&ストレッチ		
時間		18:45~19:45	ダンス		20:00~21:00		
時間		20:00~21:00	20:00~22:00				
月・日	1月 26日	1月 27日	1月 28日	1月 29日	1月 30日	1月 31日	
クラス	ヘルスA		ヘルスB		シェイプアップ	エアロビックダンス	
時間	10:00~11:30		9:30~10:30		9:45~10:45	9:30~10:30	
クラス		チェアdeエクササイズ	ピラティス&ヨガ	リフレッシュ体操	ヨガ&ストレッチ	小学生陸上教室	
時間		10:00~11:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	10:00~12:00	
クラス		ヘルスC	ヘルスD			ウォーキング&スロージョギング	
時間		14:00~15:00	11:00~12:00			10:45~12:00	
クラス	バドミントン	シェイプアップ	貯筋運動	幼・小学生のダンス	幼・小学生ダンス(意東)		
時間	16:00~17:30	15:30~16:30	14:00~15:00	17:00~18:00	16:30~17:30		
クラス		体操教室	中学生のダンス	エアロビックダンス			
時間		15:30~16:30	18:00~19:00	20:00~21:00			
時間		16:45~17:45					
時間		18:00~19:00					
クラス		ピラティス&ヨガ	Hip Hop	ダンス	ヨガ&ストレッチ		
時間		18:45~19:45	20:30~21:30	21:00~22:00	20:00~21:00		
時間		20:00~21:00					
月・日	2月 2日						
クラス							
時間							
クラス	バドミントン(1月分)						
時間	13:30~15:00						

「ビューティー&健康講座」
フラダンス
フィットネス
10:00受付
10:30~11:30

予約してなくても、当日来て頂ければ参加できます!