

スクール講座予定表 2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							2月 1日
クラス							
時間							
月・日	2月 2日	2月 3日	2月 4日	2月 5日	2月 6日	2月 7日	2月 8日
クラス	ヘルスA	チェアdeエクササイズ	ヘルスB				
時間	10:00~11:30	10:00~11:00	9:30~10:30				
クラス		ヘルスC	ピラティス&ヨガ	リフレッシュ体操	ヨガ&ストレッチ		
時間		14:00~15:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00		
クラス		シェイプアップ	ヘルスD				
時間		15:30~16:30	11:00~12:00				
クラス	バドミントン (1月分)	幼・小学生ダンス (意索)	貯筋運動	幼・小学生のダンス			
時間	16:00~17:30	16:30~17:30	14:00~15:00	17:00~18:00			
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 9日	2月 10日	2月 11日	2月 12日	2月 13日	2月 14日	2月 15日
クラス	ヘルスA		ヘルスB		シェイプアップ	クラブ開放日	スローエアロビック
時間	10:00~11:30		9:30~10:30		9:45~10:45	9:00~17:00	10:00~11:00
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	エアロビックダンス	講習会
時間		10:00~11:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	9:30~10:30	実技のみの参加者
クラス		ヘルスC	ヘルスD	貯筋運動		小学生陸上教室	指導者講習会
時間		14:00~15:00	11:00~12:00	14:00~15:00		10:00~12:00	10:00~12:00
クラス	バドミントン	シェイプアップ		幼・小学生のダンス	幼・小学生ダンス (意索)		
時間	16:00~17:30	15:30~16:30		17:00~18:00	16:30~17:30		
クラス	中学生のダンス	体操教室		エアロビックダンス			
時間	17:30~18:30	15:30~16:30		20:00~21:00			
時間		16:45~17:45					
時間		18:00~19:00					
クラス	Hip Hop	ピラティス&ヨガ		ダンス	ヨガ&ストレッチ		
時間	19:00~20:00	18:45~19:45		21:00~22:00	20:00~21:00		
時間		20:00~21:00					
月・日	2月 16日	2月 17日	2月 18日	2月 19日	2月 20日	2月 21日	2月 22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 (意索)		
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	中学生のダンス	体操教室		エアロビックダンス			
時間	17:30~18:30	15:30~16:30		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 23日	2月 24日	2月 25日	2月 26日	2月 27日	2月 28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			9:30~10:30	
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 (意索)		
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	3月 2日						
クラス							
時間							
クラス	バドミントン (2月分)						
時間	16:00~17:30						

「ビューティー&健康講座」
健美操
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!