スクール講座予定表 10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	10月 31日		T	9月 28日	9月	29日	9月	30日	10月	18	10月	2日
クラス	へルス 10:00~11:00			ヘルス(9月分)			シェイプアッ 9:30~1		エアロビッ 9:30∼			
時間 クラス	10 · 00~11 · 00			10:00~11:00 朝ヨガリフレッシュ (9月分)	スローエアロで置うし(9月分)		9 . 30~1	10 - 30	小学生陸		ł	
時間				10:00~11:00	10:00~11:00				わくわくス			
クラス							貯筋運動(10:00~	-12 : 00		
時間 クラス				貯筋運動(9月分)	20_T20#	ク(出雲郷公民館)	11:00~					
・バース				16:00~17:00		~14:30	15 : 30~					
クラス	バドミントン				運動あそび(9月分)	マタニティーヨガ						
時間	15 : 30~16 : 45				15:30~16:30	15:30~16:30	// ID 45 - 6 /					
時間時間	16 : 15~17 : 3 0				ダンス (幼児~小学生) (9月分) 17:00~18:00	ピラティス&ヨガ(9月分) 18:30~19:30	体操教室(18:00~					
クラス					エアロビックダンス (9月分)	ダンス&踊り (9月分)	70 - 00	17 - 17			1	
時間					20 : 00∼21 : 00	21:00~22:00						
月・日	10月 3日	10月	48	10月 5日	10月	6日	10月	18	10月	8日	10月	9日
クラス 時間	へルス 10:00~11:00	マタニティーヨガ 9:30~10:30		へルス 10:00~11:00			シェイプ 9:30~1		エアロビッ 9:30~			
クラス	10 00 11 00	ピラティス&ヨガ	貯筋運動(意東公)	朝ヨガリフレッシュ	スローエアロで脳トレ		ヨガ&スト			10 20		
時間		11:00~12:00	10:30~11:30	10:00~11:00	10:00~11:00		10:00~	11 : 00				
クラス							貯筋運動 (
時間 クラス	健美操(高)	ヘルス		貯筋運動	スローエアロビッ	 ク (出雲郷公民館)	11:00~					
時間	14:00~15:00	14:00~15:00		14:00~15:00		~14:30	15 : 30~		<u> </u>			
クラス	バドミントン	体操教室	シェイプアップ		運動あそび	マタニティーヨガ	スポーツ					
時間	15 : 30~16 : 45 16 : 15~17 : 30	15 : 30~16 : 30 16 : 45~17 : 45	15:30~16:30 体操教室(上級)		15:30~16:30 ダンス(幼児~小学生)	15:30~16:30	16 : 45~	17 : 45	<u> </u>			
時間時間	10 - 17 - 11 - 30	18:00~19:00	18:00~19:15		17:00~18:00	18:30~19:30						
クラス		ステップエアロ	ピラティス&ヨガ		エアロビックダンス	ダンス&踊り	ヨガ&スト	レッチ				
時間	100 100	18:45~19:45	20:00~21:00	140 100	20:00~21:00	21:00~22:00	20:00~		100	150	105	
月・日クラス	10月 10日	10月 マタニティーヨガ	118	10月 12日	10月	13日	10月	77	10月	15日	10月	16日
時間		9:30~10:30		10:00~11:00			9:30~1					
クラス		ピラティス&ヨガ	貯筋運動(意東公)	朝ヨガリフレッシュ	スローエアロで脳トレ		貯筋運動の				スポーツ	
時間 クラス		11:00~12:00	10:30~11:30	10:00~11:00 スローエアロビック (出書板	10:00~11:00		11:00~ 7-h·				スポレ	ク広場
時間				10:00~11:00			15 : 30~				10時~	
クラス		ヘルス	1	貯筋運動			キッス	・園			たくさん 加をお待	
時間 クラス		14:00~15:00 体操教室	シェイプアップ	14:00~15:00	運動あそび	マタニティーヨガ	15:30~				ます	t .
時間		15:30~16:30	15:30~16:30		15:30~16:30	15:30~16:30	16:45~					
時間		16 : 45~17 : 45	体操教室(上級)		ダンス (幼児~小学生)	ピラティス&ヨガ	体操载	文室				
時間		18:00~19:00 ステップエアロ	18:00~19:15		17:00~18:00	18:30~19:30	18:00~	19 : 15			ł	
クラス 時間		18:45~19:45	20:00~21:00		20:00~21:00	21:00~22:00						
月・日	10月 17日	10月	18日	10月 19日	10月	20日	10月	21日	10月	22日	10月	23日
クラス	ヘルス	マタニティーヨガ		^/LZ			シェイプ	アップ	クラブ			
時間 クラス	10:00~11:00	9:30~10:30 ピラティス&ヨガ	貯筋運動(意東公)	10:00~11:00 朝ヨガリフレッシュ	スローエアロで脳トレ	ヨガ&ストレッチ	9:30~1 3#&ZF		9:00~			
時間		11:00~12:00	10:30~11:30	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~		9:30~	10 : 30		
クラス	·						貯筋運動 (小学生陸			
時間 クラス	健美操(石)	ヘルス	1	貯筋運動	運動あそび	マタニティーヨガ	11:00~		10:00~	12 . 00		
時間	14:00~15:00	14 : 00~15 : 00		14:00~15:00	15 : 30~16 : 30	15:30~16:30	15 : 30~					
クラス	バドミントン	体操教室	シェイプアップ		ダンス (幼児~小学生)	ピラティス&ヨガ	スポーツ				1	
時間 時間	15 : 30~16 : 45 16 : 15~17 : 30	15 : 30~16 : 30 16 : 45~17 : 45	15:30~16:30		17:00~18:00 ヨガ&ストレッチ	18:30~19:30	16:45~ 体操者		-			
時間	10 - 17 - 17 - 30	18 : 00~19 : 00			20:00~21:00		18:00~					
クラス		ステップエアロ	ピラティス&ヨガ		エアロビックダンス	ダンス&踊り	ヨガ&スト	トレッチ			1	
時間	100 240	18:45~19:45	20:00~21:00	100 240	20:00~21:00	21:00~22:00	20:00~		100	70 🗀	105	7017
月・日クラス	10月 24日 ヘルス	10月 マタニティーヨガ	25日	10月 26日 ヘルス	10月	27日	10月 シェイプアッ	28日	10月 エアロビッ	29日	10月	30日
時間	10:00~11:00	9:30~10:30		10:00~11:00			9:30~1	10 : 30	9:30~			よる「総 77.交流
クラス	·	ピラティス&ヨガ	貯筋運動(意東公)	朝ヨガリフレッシュ	スローエアロで脳トレ		3#&Zh			-	フェススローエ	7タ」
時間 クラス		11 : 00~12 : 00	10:30~11:30	10:00~11:00	10:00~11:00		10:00~ 貯筋運動 (ク普及&	ゲロビッ ダンス発 E
時間					<u> </u>		11:00~				13時	
クラス		へルス 14:00~15:00]	貯筋運動 14:00~15:00	スローエアロビッ 13:30	7 (出雲鄉公民館) ~14:30	+ y 7 15 : 30∼				たくさん	
<u>時間</u> クラス	バドミントン	体操教室	シェイプアップ	14 - 00 - 13 - 00	運動あそび	マタニティーヨガ	スポーツ	遊び塾				ちしてい
時間 時間	15 : 30~16 : 45 16 : 15~17 : 30	15 : 30~16 : 30 16 : 45~17 : 45	15:30~16:30		15:30~16:30 ダンス(幼児~小学生)	15:30~16:30	16:45~	17 : 45				
時間	10 - 17 - 17 - 30	18 : 00~19 : 00			サンス (幼児~小学生) 17:00~18:00	18:30~19:30						
クラス		ステップエアロ	ピラティス&ヨガ		エアロビックダンス	ダンス&踊り	ヨガ&スト 20 : 00a					
時間		18:45~19:45	20:00~21:00		20:00~21:00	21:00~22:00	20 : 00~	LI:00				