スクール講座予定表 2月分

曜日	月曜日	火	火曜日		木曜日		金曜日	土曜日	ы	曜日
月・日	1月 30日	1月	31日	2月 1日	2月	2日	2月 3日	2月 4日	2月	5日
クラス	ヘルス (1月分)	マタニティーヨガ (1月分)		ヘルス (1月分)			シェイプアップ	クラス開放日		
時間	10:00~11:00	9:30~10:30	かない選手	10:00~11:00 朝ヨガリフレッシュ (1月分)	スローエアロで脳トレ	A 11 73	9:30~10:30 ヨガ&ストレッチ	9:00~17:00 エアロビックダンス		
クラス 時間		11:00~12:00	貯筋運動 (意東公・1月分) 10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	へルス (月·火) (1月子集) 10:00~11:00	10:00~11:00	9:30~10:30		
クラス		11 00 12 00	10 00 11 00	10 00 11 00	10 00 11 00	10 00 11 00	貯筋運動	小学生陸上教室		
時間							10:45~11:45	10:00~12:00		
クラス		ヘルス (1月分)		貯筋運動(1月分)	スローエアロアロビック					
時間	14:00~15:00	14:00~15:00		14:00~15:00	13:30~14:30	72	2 4 W # 7 6 5h			
クラス 時間	バドミントン (1月分) 15:30~16:45	体操教室(1月分) 15:30~16:30	シェイプアップ (1月分) 15:30~16:30		運動あそび 15:30~16:30	マタニティーヨガ 15:30~16:30	スポーツ遊び塾 16:45~17:45			
時間	16:15~17:30	16:45~17:45	10 10 10 10		ダンス(幼児~小学生)	ピラティス&ヨガ	体操教室			
時間		18:00~19:00			17:00~18:00	18:30~19:30	18:00~19:15			
クラス		ステップエアロ(1月分)	ピラティス&ヨガ (1月分)		エアロビックダンス	ダンス&踊り	ヨガ&ストレッチ (1月分)			
<u>時間</u> 月・日	2月 6日	18:45~19:45 2月	<u>20 : 00~21 : 00</u> 7日	2月 8日	20:00~21:00 2月	21:00~22:00 9日	20:00~21:00	2月 11日	2月	12日
クラス	ヘルス	マタニティーヨガ	, u	ヘルス (1月分)			シェイプアップ	エアロビックダンス	417	1611
時間	10:00~11:00	9:30~10:30		10:00~11:00			9:30~10:30	9:30~10:30		
クラス		ピラティス&ヨガ	貯筋運動 (意東公・1月分)	朝ヨガリフレッシュ (1月分)	スローエアロで脳トレ		ヨガ&ストレッチ			
時間		11:00~12:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00		10:00~11:00			
クラス 時間							貯筋運動 10:45~11:45			
クラス	健美操(高)	ヘルス		貯筋運動(1月分)			アート・ワーク			
時間	14:00~15:00	14:00~15:00		14:00~15:00			15:30~17:00			
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	スポーツ遊び塾			
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 体操教室			
時間時間	10 - 15	18:00~19:00			ダンス (幼児〜小学生) 17:00〜18:00	18:30~19:30	18:00~19:15			
クラス		ステップエアロ	ピラティス&ヨガ	ヨガ&ストレッチ	エアロビックダンス	ダンス&踊り	ヨガ&ストレッチ			
時間		18:45~19:45	20:00~21:00	20 : 00~21 : 00	20:00~21:00	21 : 00~22 : 00	20:00~21:00			
月・日	2月 13日	2月	148	2月 15日	2月	16日	2月 17日	2月 18日	2月	19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			シェイプアップ 9:30~10:30	小学生陸上教室 10:00~12:00		
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&ストレッチ	エアロビックダンス		
時間		11:00~12:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00		10:00~11:00	9:30~10:30		
クラス							貯筋運動	ビューティー&健康 講座 骨盤から若		
時間 クラス	ヘルス(水曜)	ヘルス		貯筋運動			10:45~11:45	返る!ゴムバンド体		
時間	14:00~15:00	14:00~15:00		14:00~15:00				10 : 30~11 : 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)	運動あそび	マタニティーヨガ	スポーツ遊び塾			
時間	15:30~16:45	15:30~16:30	15:30~16:30	17:00~18:00	15:30~16:30	15:30~16:30	16:45~17:45			
時間	16 : 15~17 : 30	16:45~17:45		エアロビックダンス		ピラティス&ヨガ	体操教室			
サ間 クラス		18:00~19:00 ステップエアロ	ピラティス&ヨガ	20:00~21:00 ダンス&踊り		18:30~19:30	18:00~19:15 ヨガ&ストレッチ			
時間		18:45~19:45	20 : 00~21 : 00	21 : 00~22 : 00			20:00~21:00			
月・日	2月 20日	2月	21日	2月 22日	2月	23日	2月 24日	2月 25日	2月	26日
クラス	ヘルス	マタニティーヨガ		シェイプアップ		ヘルス(水曜)				
サ間 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)	9:30~10:30 朝ヨガリフレッシュ	スローエアロで脳トレ	10:00~11:00	ヨガ&ストレッチ			
時間		11:00~12:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00		10:00~11:00			
クラス				貯筋運動(金曜)						
時間	(建苯坦 / 左)	ヘルス	スローエアロアロビック	10:45~11:45						
クラス 時間	健美操(石) 14:00~15:00	14 : 00~15 : 00	13:30~14:30	貯筋運動 14:00~15:00						
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	スポーツ遊び塾			
時間	15:30~16:45	15 : 30~16 : 30	15:30~16:30		15 : 30~16 : 30	15:30~16:30	16:45~17:45			
時間	16 : 15~17 : 30	16:45~17:45			ダンス(幼児~小学生)	ピラティス&ヨガ	体操教室			
時間 クラス		18:00~19:00 ステップエアロ	ピラティス&ヨガ		17:00~18:00 エアロビックダンス	18:30~19:30 ダンス&踊り	18:00~19:15 ヨガ&ストレッチ			
けつ人時間		18:45~19:45	20:00~21:00		20 : 00~21 : 00	21:00~22:00	20:00~21:00			
月・日	2月 27日	2月	28日	3月 1日	3月	2日	3月 3日	3月 4日	3月	5日
クラス	ヘルス			ヘルス (2月分)			貯筋運動 (意東公・2月分)			
時間 クラス	10:00~11:00	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 (Z月分)			10:00~11:00 ヨガ&ストレッチ (380)	9:00~17:00		
けつ人時間		11:00~12:00	10:00~11:00	10:00~11:00			10:00~11:00	9:30~10:30		
クラス							庁筋運動 (水曜・2月分	エアロビックダンス (3月分)		
時間			in を欠く関係と	A II To a series as a	電影をひが /ニラバン		14:00~15:00	9:30~10:30		
クラス 時間			庁筋連動 (水曜・2月分) 14:00~15:00	ヘルス (火曜) (2月分) 14:00~15:00	運動あそび(3月分) 15:30~16:30	マタニティーヨガ (3月分) 15:30~16:30	シェイプアップ (Z月分) 15:30~16:30	小学生陸上教室 (3月分) 10:00~12:00		
クラス	バドミントン	体操教室	14 - 00: - 13 - 00	14 - 00: - 13 - 00	17 - 30: - 10 - 30	ピラティス&ヨガ (3月分)		10 · 00~ 12 · 00 幼児~小1ボール遊び (体験)		
時間	15 : 30~16 : 45	15 : 30~16 : 30				18:30~19:30	16:45~17:45	11:00~12:00		
時間	16 : 15~17 : 30	16:45~17:45					体操教室 (上級) (3月分)			
サ間 クラス		18:00~19:00 ステップエアロ	ピラティス&ヨガ				18:00~19:15 ヨガ&ストレッチ (3月分	ļ		
けつ人時間		18:45~19:45	20 : 00~21 : 00				20:00~21:00	1		
						•		•	•	